stakenfrigge takenfrigger takenfrigger takenfrigger takenfrigger takenfrigger f

美味し♪ レシピ

## 夏パテ解消!「ネパネパおひたし」

今回は、「モロヘイヤ」と
「オクラ」のおひたしを作り
ます。共にβカロテンや食物
繊維、各種ミネラルなどが
たっぷり。旬の夏野菜で疲れを吹き飛ばしましょう。



## ★ 手順 ★

- ●モロヘイヤ、オクラ···お好みの量を用意
- ●めんつゆ、かつお節…適量

## 作り方

- 1.モロヘイヤを軽く洗い、オクラは塩を 振って板ずりしておきます。
  - ※オクラのガクは先だけ落とします。振った塩 はそのままでもOK
- 2.鍋でオクラを1分程度茹で、次にモロへ イヤの茎のほうを30秒ほど浸けます。
- 3.葉もお湯に浸け軽く茹でたらザルあげし、 流水にさらして水切りします。
- 4. ざく切りにし、めんつゆで味を整えたら 器に盛り、かつお節を振って出来上がり。

enteres the extremental extremental extremental extremental extrements and the extremental extrements of the extremental extre