

旬菜料理レシピ

～レシピ提供：伊都国即売会「旬の会」白石 智子～

豚肉とオクラの炒め物

【材 料】 豚こま切れ 50～100g オクラ 10～15本
塩コショウ 少々 サラダ油 大さじ1

【作り方】 ① オクラのヘタをとり、薄切りにする。
② フライパンにサラダ油を入れ、豚肉を炒める。
豚肉に火が通ったらオクラを入れ、塩コショウをする。
できあがり!!

◆◆◆◆豚肉をベーコンに替えても美味しいですよ!◆◆◆◆

オクラキムチ

【材 料】 オクラ 1袋 キムチの素 適量

【作り方】 ① オクラを熱湯で好みの堅さに茹で、ザルにあげ冷ます。
② オクラのヘタを取り、2cmの長さに切る。
③ オクラにキムチの素を入れ混ぜる。 できあがり!!

オクラのトロロ

【材 料】 オクラ 1袋 麺つゆ 適量

【作り方】 ① オクラを熱湯で茹でる。
② オクラのヘタを取り、ミキサーにオクラと麺つゆを入れる。
できあがり!!

◆◆◆美味しい食べ方いろいろ◆◆◆
そのまま食べてもいいし、ご飯や冷奴、そうめんにかけても美味しいですよ。

オクラのパパッと料理で、夏バテしらず!