

# たけのことシーフードのバター炒め



## 【材料】（4人分）

たけのこ	小1本
シーフードミックス（冷凍）	適量
オクラ	6本
バター	適量
ニンニクチューブ	2～3センチ
鷹の爪	2本
醤油	適量
塩コショウ	少々

## 【下準備】

- ① たけのこは、2～3ミリの薄切りにする。
- ② オクラは板ずりをして、一口大の斜め切りにする。

## 【作り方】

1. フライパンを熱し、バター、ニンニク、鷹の爪の順に入れて中火で炒める。
2. 香が立ったら、1.のフライパンにシーフードミックス（冷凍）を入れて炒める。
3. 2.のフライパンに①のたけのこ、②のオクラを入れて軽く炒める。
4. 3.の具材がしんなりしたら器に盛りつけてできあがり。



## ひとくちメモ

### 【オクラの板ずり】

- ★板ずりとは、きゅうりやオクラ、ふきなどに、塩をまぶしてすり込んで、まな板の上に乗せて手のひらでゴロゴロ転がす下処理のこと。
- ★オクラを板ずりすると、加熱した際に色鮮やかになる、産毛が取れて口当たりがよくなる、アクをぬく、塩味をなじませるなどの効果がある。