

タコとみょうがのワサビ醤油和え



【材料】（4人分）

ゆでだこ	約 120 g
オクラ	4本
みょうが	2個
かつおぶし	1パック
刻みのり	適量

《調味料》

醤油	大さじ1
わさび（チューブ）	小さじ1/2

【下準備】

- ① ゆでだこを、薄くスライスする。
- ② オクラは板ずりをする。
- ③ みょうがは、縦半分に切り、千切りにする。
- ④ ボウルに《調味料》を入れ、わさびが溶けるまで混ぜる。

【作り方】

1. 鍋に湯を沸かし、②のオクラを約2分ゆでる。
2. 1.のオクラを2ミリ程度の小口切りにする。
3. ④のボウルに①のゆでだこ、③のみょうが、2.のオクラ、かつおぶしをいれて和える。
4. 器に盛り、刻みのりをかけてできあがり。



ちょこっと豆知識

★オクラの板ずり・・・オクラを色よくゆでるには！

- 1) オクラをまな板にのせ、小さじ1/2の塩をまぶす。
- 2) 両手でオクラを上下に転がす。
- 3) 塩は、ついたままゆでる。