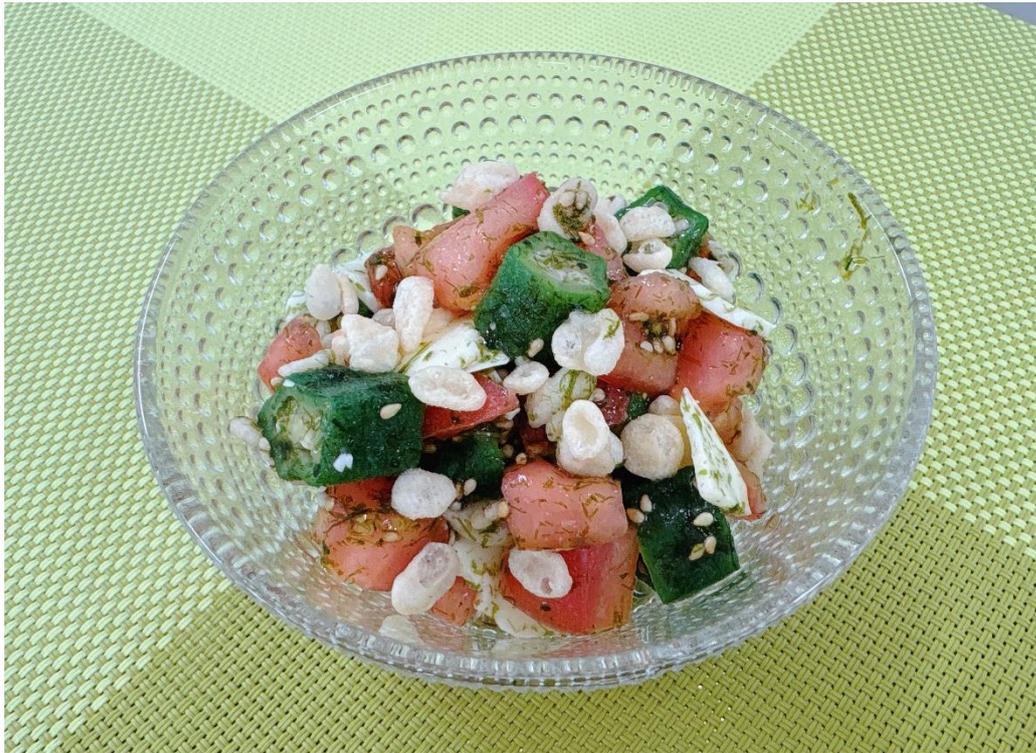


おくらさらだ



【材料】	【4人分】
オクラ	6本
トマト	1個
スライスチーズ	2枚
てんかす	大さじ2
いりごま(白)	大さじ1
あおのり	大さじ1
塩	小さじ1/2

【作り方】

- ① オクラは塩をふって板ずりし、1分間ゆでる。冷水をかけて冷まし、1cmの輪切りにする。
- ② トマトは角切りにする。
- ③ スライスチーズは食べやすい大きさにちぎる。
- ④ ①～③といりごま、青のり、塩を合わせる。
- ⑤ ④を冷蔵庫で冷やし、食べる直前にてんかすを入れる。