

## 14. なすとオクラのわさびじょうゆ和え

### ●材料 (4人分)

なす	2本	
オクラ	10本	
サラダ油	適量	
削り節	1袋 (2~3g)	
A	しょうゆ	大さじ1
	酢	大さじ1/2
	砂糖	小さじ1
	ごま油	小さじ2/3
	わさび	小さじ1/4



### ●作り方

- 1 オクラは塩でもんでうぶ毛を取り、鍋に湯を沸かしてゆで、ざるに取って流水で冷やし、乱切りにする。
- 2 なすは大きさに合わせ半月か輪切りにし、フライパンにサラダ油を熱し、両面に焼き色がつくまで焼く。
- 3 ボウルにAを合わせ、①と②と削り節を和えて器に盛る。

## 15. オクラのおやき

### ●材料 (4人分)

オクラ	16本	
塩	少々	
A	薄力粉	80g
	だし汁	80~100cc
	めんつゆ	大さじ1
	塩	少々
	サラダ油	適量



### ●作り方

- 1 オクラは塩で板ずりをし、さっとゆでて、3~5mm幅に切る。
- 2 Aの材料をよく混ぜオクラを加えて混ぜ合わせる。
- 3 フライパンに多めの油を敷き、スプーンで落としていく。
- 4 両面がこんがり焼けたら出来上がり♪

好んでポン酢や塩をつけて食べてもおいしいです☆