



料理：笠原将弘
日本料理「賛否両論」店主
撮影：竹内章雄

1 人分 71kcal 塩分 0.9g ▷ 10 分

トマトのたたきオクラがけ



◆材料 (2 人分)

トマト…2 個
オクラ…6 本
カツオ節…少々
塩…少々
Aだし…大さじ 3
しょうゆ…大さじ 1 / 2
酢…大さじ 1 / 2
みりん…大さじ 1 / 2

<作り方>

- ①トマトは湯むきして八つ割りにし、器に盛る。
- ②オクラは塩ずりし、ゆでて氷水にとる。へたと種を取り、包丁でねばりが出るまでたく。
- ③ポウルに②とAを入れて混ぜ合わせる。①にかけてカツオ節をのせる。