

オクラと豆腐のサラダ

旬のお野菜で簡単！
食推おすすめレシピ
～夏編～



【材料】（2人分）

- ・オクラ…100g
- ・木綿豆腐…1丁
- ・ミニトマト…4～5個

A

- ・酢…大さじ2
- ・サラダ油…大さじ1
- ・ごま油…小さじ1
- ・しょうゆ…大さじ1
- ・塩…小さじ1/2
- ・こしょう…少々

【作り方】

- ①トマトはへたをとり、4つ割りにする。
- ②オクラはへたを切り落とし分量外の塩で板ずりをしてうぶ毛を落とし、たっぷりの熱湯でさっとゆでて冷水で冷やして水分を切っておく。
- ③豆腐は水気をしっかり切っておき一口大にちぎり（くずす）お皿へ彩りよく盛り付ける。
- ④調味料Aを合わせドレッシングを作り、③へかける。