
7/24 (金) オクラのおろしあえ (オイさん)

(材料2人分)

┌ オクラ：4本
└ 塩：ひとつまみ
エビ（正味）：40g
だいこん：80g
レモン汁：1/2個分（15ml）
濃口醤油：小さじ1

- ① 鍋に湯を沸かし、塩を加えて、オクラを1～2分茹でて、冷水に取り、小口切りにする。
- ② エビは下処理してから熱湯で2分茹でて、水気を切っておく。
- ③ だいこんはすりおろす。
- ④ ボウルに①・②・③を入れて良く混ぜ合わせる。
- ⑤ ④を器に盛り、冷蔵庫でしっかりと冷やす。
- ⑥ ⑤を冷蔵庫から出して、食べるときに、レモンを搾り、醤油をたらす。

レシピは、ゆめタウン夢彩都サービスカウンター（3階と地下1階）に置いています。
またインターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。