



オクラなす ピーマン煮びたし

ネバネバ感&歯ごたえあり～オクラレシピ②

オクラなすピーマン煮びたし

材 料 (2～3人分)

オクラ……………4本
なす……………大1個
ピーマン……………2個
サラダ油……………適量
かつおぶし……………適量
★しょうゆ……………大さじ1.5
★酒……………大さじ1.5
★みりん……………大さじ1.5
★水……………小さじ1
★だしパック……………小さじ1/4
※本格・万能だしパック使用

- ① オクラはガクとヘタを取り、塩をふって板ずりして縦に2等分する。なすは厚み1cmの短冊切りにする。
- ② ピーマンは半分に切り、ヘタと種を取り1cm幅に切る。★を混ぜておく。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、なすを入れて強火で炒める。
- ④ オクラを入れて炒め、なすがしんなりしてオクラに火が通ったらピーマンを入れて炒める。
- ⑤ ④に★を入れてフタをして中火で煮る。途中で具材をひっくり返す。しんなりしたら火を止めて15分ほど置く。
- ⑥ 器に盛りつけて、かつおぶしをのせてできあがり♪

コツ・ポイント

- なすが油を吸ってしんなりするまで強火でフライパンをゆすりながら炒める。
- 火を止めたら、冷めてから冷蔵庫で冷やすと味がしみておいしくなります。
- いんげん・ししとう・ミニトマト・ズッキーニなどもオススメです。