

ROSEN'S RECIPE  
ローゼンおすすめメニュー

# オクラとミニトマトの和クルス

## 【白だしの和風ピクルス】

調理時間 **10分**  
(漬け込み時間は除く)

1人分

**40kcal**



※写真はイメージです。

夏の旬食材



がんばる農家応援団  
ミニトマト

+

使ったのはコレ!



キッコーマン  
旨みひろがる  
香り白だし

# オクラとミニトマトの和クルス【白だしの和風ピクルス】

## 材料/2人分

オクラ	100g
がんばる農家応援団ミニトマト	100g
キッコーマン 旨みひろがる 香り白だし	90ml
水	90ml
酢	適宜
針しょうが	5g

A

## 作り方

- ①保存容器にAを合わせる。
  - ②オクラはがくを取り、塩もみをして洗い、さっとゆでてから冷水にとり、ざるに上げて水気を切る。  
ミニトマトはさっとゆで、冷水にとり皮をむき水気を切る。
  - ③オクラとミニトマトを①に入れる。粗熱が取れたら冷蔵庫に入れ、味をなじませる。
- ※酢は入れなくてもおいしく召し上がれます。