

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



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
ミニトマト	100g
キッコーマン 旨みひろがる 香り白だし	90ml
A 水	90ml
酢	適宜
針しょうが	5g

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。