

ROSEN'S RECIPE
ローゼンおすすめメニュー

「味ぽん」で作る! 山形だし風

調理時間**20分**
(漬込時間を除く)

1人分

29.0kcal



※写真はイメージです。

夏の旬食材



オクラ

+

使ったのはコレ!



ミツカン
味ぽん

「味ぽん」で作る!山形だし風

材料/4人分

オクラ……………1袋(100g)
きゅうり……………1本
なす……………1本
みょうが……………2個
青じそ……………5枚
A [ミツカン 味ぽん……………大さじ5
水……………1/2カップ

作り方

- ①オクラはゆでて冷水に取り、ヘタを切り落としガクのまわりを削り、5mm角に切る。きゅうり、なす、みょうが、青じそも同様に5mm角に切る。なすは水にさらす。
- ②ジッパー付き保存袋に①を入れ、Aを加えて、空気を抜いてジッパーをしめ、1時間ほど漬ける。

山形だしの美味しい召し上がり方

ごはんや冷奴にかけたり、またそうめんやそばの薬味としても美味しく召し上がれます。