

ROSEN'S RECIPE
ローゼンおすすめメニュー

噛んだ瞬間ジュワッとだしの風味が広がってたまらないおいしさ!

調理時間 **10分**

(漬け込み時間を除く)

1人分

39kcal

オクラとミニトマトの 和クルス



※写真はイメージです。

夏の旬食材



オクラ

+

使ったのはコレ!



キッコーマン
旨みひろがる香り白だし
500ml

オクラとミニトマトの和クルス

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〕	
水	90ml
針しょうが	5g
酢	適宜

A

作り方

①保存容器にAを合わせる。

※ 酢は入れなくてもおいしく召し上がれます。

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取り、ざるに上げて水けをきる。ミニトマトはさっとゆで、冷水に取って皮をむき、水けをきる。

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。

※ 栄養計算値はAを40%摂取した場合の値です。