

ひだかnoレシピ ~2024夏~

レシピ名	オクラの Mayo かか合え	部門	少・中 義務教育学校(4)年
ざいりょう 材料		ちょうりてじゅん 調理手順	
例) じゃがいも中5個		例) ①じゃがいもは皮をおき、4等分に切る。	
オクラ 1ぶくろ(1本)		①オクラを利あわせて水洗いする。	
かつおぶし 1ぶくろ		②ザルで氷をきる	
しょうゆ 小さじ1		③オクラのヘタとかくをセカリ落とす	
マヨネーズ 大さじ2		④おなべで水をわかす	
ミニトマト 2つ		⑤ふっとうしたらオクラをいれて2分りかく	
		⑥ざるにあげてさます	
		⑦ボウルにかつおぶし、しょうゆ、マヨネーズを	
		いれてまぜる。	
		⑧さめたオクラを10サイズにセカる。	
		⑨セカったオクラを⑦番のボウルに	
		いれてまぜる	
		⑩お皿に洗ったミニトマトと盛りつける。	

