

2019年6月15日開催 一人暮らし応援！料理教室 レシピ

ひとり暮らし応援!!料理教室で作った料理のレシピを公開します。是非挑戦してみてください。

【えのきオクラのマヨポン和え】

<材料>一人分

- ・えのきたけ 25g
- ・オクラ 15g
- ・マヨネーズ 3g
- ・ポン酢 3g
- ・ごま 少々
- ・焼きのり 少々

<作り方>

- ① えのきは軸を落とし、3等分に切る、オクラは塩で板ずりして洗ってから、7mm幅に切る。
- ②耐熱容器に①を入れ、ラップをかけて、600Wで2分30秒加熱する。(2人分)
- ③ ②に調味料を加えて混ぜ、器に盛って、海苔を散らせれば完成。

※海苔を入れると風味がよくなります。最近韓国海苔のもみのりが市販されています。これも合いますよ！

