



夏野菜のとろとろ

2
人分

材 料

・きゅうり	100g
・なす	100g
・オクラ	50~60g
・トマト	50g
・みょうが	30g
・大葉	2枚
・めんつゆ (出来上がりが300mlになるように)	

作 り 方

- ①きゅうりはいちょう切り、小さいものは半月切りにする。
- ②なすはいちょう切りにし、塩水に5分浸して水けを絞る。
- ③オクラ、トマト、みょうがは小口切り、大葉はせん切りにする。
- ④野菜を全部入れ、めんつゆを入れてとろみが出るまで混ぜる。
- ⑤あたたかいご飯にかければ、できあがり。