

【里7】 やたら漬け



材料



材料



材料



完成

写真拡大表示

● 材料: (4~5人分)

・きゅうり	1本
・なす	1本
・オクラ	5~7本
・ピーマン	3個
・ミョウガ	7個
・穂シソ	10本
・青こしょう(鷹のつめの若い実)	1本

調味料

・旨み調味料	少々
・しょうゆ	大さじ2

● 作り方

1. 野菜は全てみじん切りにし、これに調味料を加えて混ぜ合わせれば出来上がり。

● ワンポイント

材料はレシピの内容にこだわる必要はありませんが、オクラとミョウガは外せません。ご飯にもあいますので、ぜひお試しください。