

ariさん

県内在住。キッチンアドバイザーとして料理教室を開くなど幅広く活躍。「家ごはん」から「おもてなしごはん」まで幅広い食シーンを提案してくれます。



ワンポイント

白髪ネギや柚子胡椒を添えて頂くと一層おいしくいただけます



オクラ

おくらロール

材料(2人分).....

- 鶏もも...肉1枚
- オクラ...4〜6本
- 塩(下味用)...小さじ1強
- 塩...15g
- 水...600cc
- 醤油...50cc
- 酒...20cc
- みりん...50cc
- 酢...20cc
- タコ糸

作り方.....

- ① 醤油・酒・みりんは鍋で一煮立ちしておく。
- ② オクラは塩もみして洗っておく。
- ③ 鶏もも肉は皮を取り除き、薄く切り広げて塩をふる。オクラを巻きタコ糸でグルグル固定する。
- ④ 鍋に水と塩を入れて③を入れ火にかける。沸騰したら火を弱め、グラグラしない程度で約10分茹でて火を通す。
- ⑤ 鍋ジッパー付きの袋に①と④を入れて、粗熱が取れたら冷蔵庫で一晩味を染み込ませて出来上がり。

約212kcal