

おくらと玉ねぎのアリオリ風

🕒 調理時間: 15分

1人分の野菜摂取量<152g>

🌿 材料 (2人分)



おくら	100g
玉ねぎ	1個
にんにく	15g
ちりめんじゃこ	大さじ1
輪切り唐辛子	少々
オリーブオイル	大さじ1/2
昆布茶	小さじ1/3
すりごま	大さじ1
酒	大さじ2
ブラックペッパー	少々
糸かつお	2g

🌿 作り方

1. おくらは、がくの部分をカットして半分に切る。玉ねぎは皮をむいてスライスする。にんにくはみじん切りにする。
2. 鍋におくら、玉ねぎ、ちりめんじゃこ、にんにく、輪切り唐辛子、オリーブオイル、昆布茶、すりごま、酒を入れてフタをして中火にかけ、ペーパーシールがかかれば弱火にして野菜が柔らかくなるまで加熱する。
3. ブラックペッパーで味をととのえて器に盛りつけ、糸かつおを飾る。

🌿 ワンポイントアドバイス

◆1人分の食塩相当量を0.4gにおさえています。