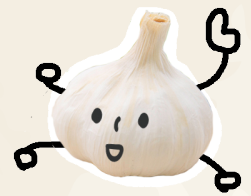


冷凍オクラのレシピ° by フィールド



フィールドの冷凍オクラは自然の色や形を生かしています。

蒂をカットし、軽く下茹でしてあり、必要な分だけ取り出して使えるので、とても便利です。

いつでも簡単に「もう一品」が作れます！

● おくらの煮びたし



材料

冷凍オクラ (S)	食べたい本数
白だし	お湯 4 : 白だし 1 の割合
かつおぶし	適量

- ① 鍋にお湯を沸かします。(オクラが浸る程度の量)
- ② お湯が沸騰したら、白だしを入れます。
(お湯 4 : 白だし 1 の割合)
- ③ 冷凍オクラを食べたい本数入れます。
- ④ お好きな硬さに茹でます。※
※ 茹で時間が短い(約1分半)とシャキッとした食感で、長く茹でると柔らかい食感になります。ただし、あまり長く茹でると形が崩れて種が出てしまうので、ご注意下さい。
- ⑤ お皿に茹で汁を少し入れ、オクラを盛り付け、かつおぶしをかけます。

とってもカンタンなので、
ぜひ試してみてくださいね♪



中国の大地が育てたニンニク・生鮮野菜・冷凍野菜・農産物加工品

株式会社 フィールド

TEL:03-5609-7680 FAX:03-5609-7689