



オリジナルレシピ

野菜工房 店長
Jr.野菜ソムリエ
山本 祥恵



『オクラのチヂミ 2種』

◆ 用意するもの ◆ (小さめ8枚分)

- オクラ・・・8本
 - 小麦粉・・・50g
 - 米粉・・・50g
 - 卵・・・1個
 - だし醤油・・・大さじ1
 - サラダ油・・・適量
 - ※カレー味用 カレー粉・・・小さじ1
- (A) {
- ラー油・・・小さじ1
 - ごま油・・・小さじ1
 - マヨネーズ・・・大さじ1
 - 塩麴・・・大さじ1

◆ 作り方 ◆

- ① オクラは、5mm幅くらいで切っておく。
- ② ボールに小麦粉、米粉、水 100cc、だし醤油、卵を割り入れ、粉のダマが出来ないように泡だて器で混ぜ、①をあわせる。
- ③ フライパンを熱し、サラダ油を入れ、②を小さめで4つ作り、残り半分くらい残った生地にも、カレー粉を混ぜ合わせる。この生地も同じフライパンで小さめに焼く。
- ④ 両面中火で少し焼き色がつくくらいしっかりと焼く。
- ⑤ タレは(A)を混ぜ合わせる。
- ⑥ 盛り付けて出来上がり。

★ POINT ★

タレはお好みで、ポン酢や、コチュジャンなどでもオススメです。

