

豊浜はんぺいレシピ

007

オクラはんぺい×とろろ オクラはんぺいの梅とろろがけ

材料(2人分)

- はんぺい(オクラを使用) 2本
- 長芋(すりおろし) 50cc(50g)
- 練り梅(又は叩いた梅) 小さじ1

作り方

- ① はんぺいをフライパンやオーブントースターで中に火が通るまで焼き、食べやすい大きさに切る。
- ② すりおろし山芋と練り梅を混ぜ、皿に移したはんぺいにかける。
(お好みで茹でて切ったオクラをトッピングに使用)

ポイント

- オクラはんぺい×とろろの健康レシピ
- さっぱり梅味のとろろをはんぺいに絡めていただきます。



レシピ提供者

はたらく女子ごはん料理研究家おたわ歩美さま

株式会社
豊浜水産