

レシピ05

ネバネバがうまい☆

長芋とオクラの キムチ・焼きのり和え



簡単便利な

スピードメニュー

🕒
調理時間
約5分

🍴
カロリー(1人分)
52kcal

🥄
塩分(1人分)
0.8g

使う
コンビニ
野菜はこれ!



材料(2人分)

- ・冷凍オクラ…50g
- ・長芋…50g
- ・刻みキムチ…30g
- ・焼きのり…1/2枚
- ・しょうゆ…小さじ1
- ・ごま油…小さじ1

作り方

- 1 凍ったままの冷凍オクラと1cm角に切った長芋を合わせ、しょうゆとごま油を入れて下味を付ける。
- 2 オクラが解凍して味がなじんできたなら、キムチと刻んだ焼きのりを和える。



ポイントはこちら!

冷凍オクラがゆっくり解凍する時間を利用して下味をつけるので、後は和えるだけ。あっという間にできる時短レシピなうえに、味は抜群です。