

トマトとオクラの和え物

<材料 4人分>

トマト 1個
オクラ 1パック
かつお節 適量
しょうゆ 小さじ1
だし汁 小さじ1

【 作り方 】

- ① トマトは湯むきをして、小さく切る
- ② オクラはさっとゆでて、スライスする
- ③ ボウルに①・②を入れて、かつお節を入れてよく混ぜる
- ④ ③にしょうゆとだし汁を入れる
- ⑤ 混ぜて和えたら完成！

味噌ポテト

<材料 4人分>

じゃがいも 大4個
天ぷら粉 90g
BP 9g
水 適量
油 適量
☆味噌 大さじ2
☆みりん 大さじ1
☆砂糖 大さじ2
☆水 大さじ1

【 作り方 】

- ① じゃがいもを一口大に切って水気を取る
- ② 天ぷら粉とBPと水を合わせる
- ③ じゃがいもを②に絡めて中に火が通るまで油で揚げていく
- ④ ☆を合わせて沸騰するまで火にかける
- ⑤ 揚げたじゃがいもに④をかけて完成！