

ゆでただけなんてもったいない！ **オクラ**はあなたの味方です！

ドーンと主菜に・オクラとトマトのキッシュ！

オーガニックファーマーズ朝市村  
レシピ第9号 2019.  
created by gonyoken.com



＜材料＞4人分(直径20cmの皿)

・オクラ	5本
・豆腐(しっかり水切り)	1/2丁
・人参	5cm程度
・ミディトマト	6個程度
・玉ねぎ	少々
・ひき肉	50g
・塩・コショウ	適量
・バター	大さじ1
・溶けるチーズ	適量
○牛乳	180cc
○卵	2個

＜手順＞

1. トマトは2等分しヘタを取り、オクラは小口切り、人参は千切り、玉ねぎは薄切りにします。
2. トマト以外の1と豆腐をバターで炒め、塩コショウして、トマトとともに皿に盛ります。
3. ボールに○と塩コショウを入れ、よく混ぜ、3に回しかけ、溶けるチーズをかけます。
4. 200℃に予熱したオーブンで25分程度、良い焼き色がつくまで焼きます。

オクラは野菜界の**池上彰**です！ ソフトで謙虚で実は凄腕！



オクラの竜田揚げ

1. オクラ6本を下処理します。
2. ニンニク1片のすりおろしと塩適量、片栗粉を1と混ぜ、
3. 170℃程度の油で揚げます。



オクラのトマト煮パスタ

オクラとお好きな野菜と潰したニンニクを、多めのオリーブオイルで炒めて、ざく切りトマトと煮るだけ！  
パスタにかけて。



新鮮なオクラは**生**でOK！

縦半分にして焼きナスやサラダにトッピング！

他にも野菜たっぷりのレシピをブログで紹介！

「ゴニョゴニョ研究室」で検索！

<https://gonyoken.com>

Twitter: @kayozou3822

<https://gonyoken.com/category/zoo>



king

知らないと  
恥をかく  
オクラの  
大問題！



ボランティア森