

# 15 オクラのごま酢あえ

取り合せ例 ぶな  
卵のすまし汁



材 料 (4人分)	
オクラ	1 袋
酢 砂糖 塩 だし汁 すりゴマ	大さじ 1 小さじ 1.5 少々 大さじ 3 大さじ 2

## 作 り 方

オクラ1袋ををよく水洗いして、ヘタを切り落とし 斜め2つ切りにする。



オクラを容器に入れふたをしてレンジ500Wで1分30秒加熱し、皿に広げて冷ましておく



< 酢大さじ1 砂糖小さじ1.5 塩少々 だし汁大さじ3すりゴマ大さじ2 > を合わせ、冷めたオクラを入れてよく混ぜ合わせる。



🌀 (時間が経つと色が悪くなるので、食べる前に合わせる)

🌀 だし汁・・・だしの素+水(湯)でもOK

# 16 野菜のマヨネーズグラタン

取り合せ例 オムレツ  
ベーコンと  
野菜のスープ



材 料 (4人分)	
じゃがいも(南瓜) 茄子 青菜	4個 (1/4個) 1本 適量
ベーコン	4枚
マヨネーズ ケチャップ	大さじ5 大さじ3

## 作 り 方

じゃがいもは皮をむき 1cmの輪切りにして水にさらす。



水を切って容器に入れ、ふたをしてレンジ500Wで

10分加熱する。茄子も1cmの輪切りにし水にさらし

水を切って容器に入れ、

ふたをしてレンジ500Wで2分加熱する。

グラタン皿に加熱したじゃがいも 茄子を並べ、その上に

ベーコン・ピーマン 残り物の青菜などをのせ、

上からマヨネーズを大さじ5杯分程度 かける。

更にケチャップを 彩りよくしぼり出す。



皿を敷き、ふたなしで レンジ500Wで約8分加熱する。

🌀 器が熱くなるので皿を敷いて加熱してね。