



オクラ入り即席たらこ丼

調理時間10分

[材料 2人分]

オクラ	6本
たらこ	80g
ご飯	茶わん2杯分
味付けのり	適量

A

しょうゆ	小さじ2
ごま油	小さじ1
七味とうがらし	少々

B

卵	1個
しょうゆ	小さじ1

[作り方]

1. オクラは塩をまぶして板ずりし、軽く塩ゆでしたら、ザルに取って水にさらす。
2. 1のオクラを5mm幅の薄切りにし、ボウルに入れる。
3. 包丁でたらこの中身をしごき出し、2に入れ、Aも加えてよく混ぜ合わせる。
4. ご飯を器に盛り、Bをよく溶いてかけ、味付けのりをちぎってまぶす。
5. 4の上に3を盛る。