



オクラ とろろ



<材料>

長いも 300g 小さめのオクラ 5本 にんじん 30g
溶き卵 1個 (M) しょうが 10g きざみのり 適量

<調味料D>

だし汁 100g みりん 10g 上高地みそ 30g 顆粒だしの素 小さじ 1/2

【作り方】

- ① 耐熱ボウルに調味料Dを入れ、ラップなしで1分電子レンジで加熱し、冷まして、しょうがのすりおろしを混ぜる。
- ② 長いもは皮をむいて、酢水（水200cc・酢小さじ1）につけてアク抜きする。
- ③ ①の水分をペーパーでふきとり、千六本に切って細かくきざんでボウルに入れる。
（2^ミ角切り）
- ④ オクラは包丁の柄に近い部分を使って、ヘタの周りの硬い部分の角を面取りと同じように削り取って、細かくきざんで③のボウルに入れる。（生のままで2^ミ角切り）
- ⑤ ③に溶き卵を少しずつ加えて混ぜ、続けて①の調味料を少しずつ加えて粘りをだす。
- ⑥ ご飯を盛って③の長いもをのせ、きざみみのりをふりかける。

