

やわらか白オクラとシーチキンサラダ

<< シャキシャキ感とネバネバ感を同時に楽しめます >>



作り方

- ① やわらか白オクラは、縦半分に切ってから薄切りにする。箸で混ぜ合わせて粘りを出し、器に盛り付ける。
- ② A を混ぜ合わせ、汁気を切ったシーチキン水煮を合わせ、①の上に乗せる。
- ③ B を合わせ、②の上に飾る。食べる時に全体を混ぜ合わせる。

※POINT

白オクラを薄く切るとシャキシャキ感ができます

材料 (2人分)

- | | |
|------------|------|
| ・やわらか白オクラ | 8本 |
| ・シーチキン水煮缶詰 | 小1缶 |
| ・A | |
| マヨネーズ | 大さじ2 |
| レモン汁 | 小さじ1 |
| 塩 | 適量 |
| ホワイトペッパー | 適量 |
| ・B | |
| ケチャップ | 大さじ1 |
| 梅干しのみじん切り | 1個分 |

