

竹輪とオクラの甘辛照り焼き



目安時間

約 15 分

難易度



分量

2 人前

エネルギー

145kcal/ 人

作り方

1. オクラは板ずりをし、ガクを取り竹輪にオクラを詰める。（竹輪は細い方から入れると入れやすいです）そして、長さ半分に切る。
2. ビニール袋に入れて片栗粉をまぶす
3. フライパンに油をしいて焼く
4. 火を弱めて、醤油・砂糖を加え絡める

Point!

- 主材料2つでカンタンおかず。お弁当のおかずやおつまみに！冷めても美味しい！
- 大人は仕上げに粉山椒や七味唐辛子を一振りするのもおすすめです。

材料

- 竹輪：5本
- オクラ：5本
- 片栗粉：小さじ1
- 油：小さじ2（焼く用）
- 醤油：小さじ2
- 砂糖：小さじ1
- 白ごま：適量

