

# 泡しょうゆで オクラのおひたし



材 料	分量(2人分)
オクラ	8本
かつお節	適量
しょうゆ	小さじ2
粉ゼラチン	1g
水(ゼラチン用)	大さじ1と1/2

ふんわり泡しょうゆと  
オクラのネバネバで  
食感のコントラストが  
楽しめます！

レシピ: 淑徳大学 看護栄養学部 栄養学科生

- ①オクラは、水700mLに塩5gを入れ沸かし1分ほど茹でる。茹で上がった後氷水に入れ冷まし、食べやすい大きさの斜め切りにする。
- ②泡しょうゆを作る。  
粉ゼラチンを分量外の水小さじ2でふやかしておく。
- ③ゼラチン用の水、大さじ1と1/2を耐熱容器に入れ、レンジで45秒ほど温め、②でふやかしておいたゼラチンを入れ混ぜながら溶かし、しょうゆも加える。
- ④③の粗熱がとれたら、泡立て器でふんわりと泡立てる。
- ⑤オクラを器に盛りつけ、泡しょうゆとかつお節をかける。