

今月の食材  
オクラ

# 高野豆腐のオクラあんかけ

## 材 料 (2人分)

- ・オクラ ……4本
- ・高野豆腐 ……4個
- ・和風顆粒だし ……大さじ1
- ・酒 ……小さじ1
- ・みりん ……大さじ1
- ・水 ……500cc
- ・しょうゆ ……小さじ1



## 作り方 (調理時間 約15分)

- ① オクラは小口切りにし、高野豆腐は水で戻し半分にカットする。
- ② 鍋に水を入れ沸騰したら①と和風顆粒だし、酒、みりんを入れ、中火で約5分煮る。
- ③ しょうゆを加えて味を調えたら火を止めて完成。

出汁が染み込んだ高野豆腐にオクラのとろみが絡まります♪