

タネのタネイ オクラ

段違いのねばとろ感！ パステルグリーンの やわらか丸莢！



ヘルシエ



材料 (4人前)

○ヘルシエ 16本(約200g) ○めんつゆ(ストレート) 大さじ4 ○フルティカ 4個(約180g)
○ケルたま 1/2個(約120g) ○白ねぎ 1本(約100g) ○サラダ油 大さじ1 ○豚挽き肉 300g
○豆板醤 小さじ2 ○a(焼き肉のたれ《中辛》 大さじ3、味噌・砂糖 大さじ1)
○中華麺 4人前 ○ごま油 小さじ4 ○醤油 小さじ2 ○卵黄 4個 ○ラー油 適宜

作り方

1. ヘルシエは茎の先を少し切り落とし、ガクの周りをくるりとむき取ります。ヘルシエに塩(分量外)をふり、指でこすって産毛をとり、洗います。包丁で細かく刻んで、めんつゆを混ぜ合わせます。
2. フルティカは小角切り、ケルたまはみじん切り、白ねぎは小口切りにします。
3. フライパンにサラダ油を熱し、豚ひき肉と豆板醤を入れて炒め、aで調味します。
4. 中華麺は袋の表示通りにゆで、ザルに上げて湯をきり、ごま油と醤油を絡め、器に盛ります。
5. 4の上に、1～3を彩りよく盛り、卵黄をのせます。お好みでラー油を添えて混ぜながらいただきます。

オクラ特有の粘りが強く、
水溶性ペクチンは従来オクラの約二倍。