



9/7(火) おくらサブジ

(材料)

オクラ
玉ねぎ
にんにく
しょうが
オリーブ油
カレー粉
クミン
塩
白ワイン

- ① オクラは産毛をとってへたを切り落とし、斜め半分に切る。
- ② にんにくとしょうがはみじん切りにする。
- ③ フライパンにオリーブ油と②、クミンを入れて火を点ける。
- ④ 香りがたったら①とみじんぎりにした玉ねぎを入れて軽く炒める。
- ⑤ カレー粉を入れてひとまぜし、大さじ1程度の白ワインを入れて蓋をし、1分ほど蒸し煮にする
- ⑥ 塩少々で味を調える。

レシピは、ゆめタウン夢彩都サービスカウンター（3階と地下1階）に置いてあります。