

## やわらか白オクラのサブジ

<< とろける柔らかさ&ネットリ感を楽しむ >>



### 材料 (2人分)

・白オクラ	10本
・サラダオイル	大さじ2
・水	大さじ3
・クミンシード	適量
・塩	適量
・ホワイトペッパー	適量
・A	
{ 生姜のすりおろし	小さじ1/2
{ ニンニクのすりおろし	小さじ1/2
{ カレー粉	大さじ1/2

### 作り方

- ① やわらか白オクラは、ガクとヘタを取り除き、縦に切れ目を入れる。
- ② フライパンにサラダオイルを熱し、①を入れて炒め、塩・胡椒する。Aを加えて炒め、香りが立ってきたら水を加え、蓋をして弱火で2分間加熱する。

### ※POINT

白オクラに切れ目を入れると味がしみやすい。

