

ジャンボオクラとカッテージチーズのサラダ

<< ジャンボオクラのシャキっとした歯ごたえをエスニックに味わう >>



-----材料 (2 人分) -----

ジャンボオクラ	4 ~ 6 本
カッテージチーズ	50 g
EXV オリーブオイル	大さじ 1
塩	適量
ホワイトペッパー	適量
ガラムマサラ	適量
パプリカパウダー	適量

-----作り方 -----

- ① ジャンボオクラはガクの周りをむく。塩少々をふって板ずりし、塩を洗い流す。
- ② 2 ~ 3 cm 長さに切り、器に並べる。ラップをかけ、緑が鮮やかになるまでレンジにかける。(500wで約 1 分)
- ③ カッテージチーズを散らし、EXV オリーブオイルを回しかける。塩、ホワイトペッパー、ガラムマサラ、パプリカパウダーをふる。



※POINT

ジャンボオクラの加熱時間は好みで調整して下さい。