

山口県 エシカルレシピコンテスト



エシカルなPOINT

- 地産地消の食材を使用。

Ethical
Recipe

夏にぴったり ナスビの万能薬味

【作り方】

- ① オクラが柔らかくなるまで茹でる。
- ② 茄子を5mm角、大葉、ミョウガ、オクラをみじん切りする。
- ③ 全ての具材をボウルに入れて、めんつゆを入れて混ぜる。
- ④ しょうがのすりおろしと鰹節を入れて混ぜる。
- ⑤ 保存容器に入れて1日置く。

材料(1人前)

茄子	1 / 2 本
オクラ	1 本
大葉	2 枚
ミョウガ	1 / 2 個
めんつゆ	適量
しょうがのすりおろし	適量
鰹節	適量

エシカル
ツナガル
山口県