

オクラなすのごまあえ



材料 2人分

オクラ	6本
なす	1本
水	少々
しょうゆ	大さじ 1
☆ 粉末和風だし	大さじ
砂糖	
白すりごま	小さじ 1/2



作り方

- ①オクラとなすを食べやすい大きさに切り、耐熱容器に入れてふんわりラップをかけ、電子レンジ(500w)で5分程度加熱する。
- ②☆を加えてさらに4分加熱する。