

マダコとオクラの中華あえ



材料／2人分

- ゆでマダコ・・・120g
- オクラ・・・1パック
- ミニトマト・・・4個
- Aめんつゆ（2倍）・大さじ1
- Aポン酢・・・大さじ1
- Aショウガチューブ・小さじ1
- Aゴマ油・・・小さじ1
- 白いりゴマ・・・適量

作り方

- ①ゆでマダコは薄切りにする。ミニトマトは半分に切る。
- ②オクラは板ずりをして軽くゆでた後、一口大に切る。
- ③Aを混ぜ合わせて、たれを作る。
- ④切った材料とたれをあえて器に盛る。仕上げに白いりゴマをふりかける。