

味付オクラとろろを使った

とろろ焼き



< 材料 >

◎味付オクラとろろ … 100g
卵 … 1個 鰹節 … 適量
ネギ、紅ショウガ … 適量

< 作り方 >

- ※味付オクラとろろを解凍しておく。
1. オクラとろろに卵を混ぜ合わせる。
 2. 1にお好みでネギ・紅ショウガを混ぜる。
 3. 油を敷いた鉄板に2を流し込み、
250度に予熱したオーブンで
8～10分程焼いたら鰹節をのせ完成。



Eastern Foods

イースタンフーズ株式会社