

長芋とタコとオクラの梅肉和え



< 材料 >

◎長芋ダイスカット…60g
オクラ…2～3本 タコ…60g
梅干し…2～3個 白だし…大さじ1

< 作り方 >

- 1.オクラはさっと茹で、小口切りにする。
タコは小さめの乱切りにする。
- 2.梅干しの種を取り、よくたたき、白だしと和える。
- 3.長芋ダイスカット、オクラ、タコを入れよく和える。
- 4.器に盛って完成。



Eastern Foods

イースタンフーズ株式会社