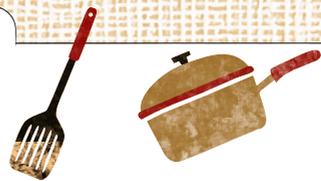




地産地消レシピ



スナック感覚でつまめる！ バリバリオクラ

SNSで話題の“バリバリウイナー”をアレンジしてみました。

オクラでやってみると、手が止まらないおいしさに！
揚げワントンのザクザク感に続くオクラの粘りが後を引きます。
下茹でなしの簡単レシピ。ぜひ作りたてを召し上がり。



レシピ・写真 森 映子

Profile

神戸在住・香川県に縁のあるフードコーディネーター。企業やカフェのメニュー開発や、販売促進用のフードスタイリングなどを手掛ける。技巧を凝らしたトーストアートがインスタグラムで注目を集め、現在フォロワー数4万人。

インスタで
Check!



材料(3人分)

オクラ…5本
ワントンの皮…10枚
揚げ油…適量
塩…少々



MEMO

- 旬のオクラのいつもとは違うおいしさを引き出せます。
- おつまみにはもちろん、オクラが苦手なお子さんにもスナック感覚で食べてもらえますよ。
- ケチャップを添えたり、カレー塩やのり塩(青のり+塩)を振ってもイケる!



作り方



- オクラは洗ってガクを取り、しっかりと水気を取ります。
- ワントンの皮を2枚重ね、手前にオクラを置き奥に水をつけてクルッと巻きつけます。全体をギュッと握って皮とオクラを密着させてから、3等分にカットします。
- フライパンに1cmほど油を入れ、コロコロしながら揚げ焼きにします。きつね色になったら火を止め、油を切って塩を振れば完成!

1人分

約175kcal※

※オクラ可食部を1本10g、ワントンの皮1枚4g、吸収した揚げ油100gとして熱量をアプリで計算しています