

# 【 食 材 名 称 】

【 材 料 】  
【 材 料 2 】  
【 材 料 3 】



【 材 料 4 】 【 材 料 5 】

【 材 料 6 】1

【 材 料 7 】8

【 材 料 8 】( ) 200g

【 材 料 9 】

【 材 料 10 】

【 材 料 11 】

【 材 料 12 】

【 材 料 13 】 【 材 料 14 】

【 材 料 15 】

【 材 料 16 】

【 材 料 17 】1cm 【 材 料 18 】4



材料(1) 秋刀魚 1尾、オクラ 10本、トマト 4個、  
 醤油 大さじ2、酒 大さじ1、みりん 大さじ1



作り方

1. オクラを洗って、両端を切り落とす。

2. トマトを半分に切り、オクラを斜めに切る。

→3. フライパンに油を熱し、オクラとトマトを炒める。

4. 醤油、酒、みりんを加えて、煮詰める。

