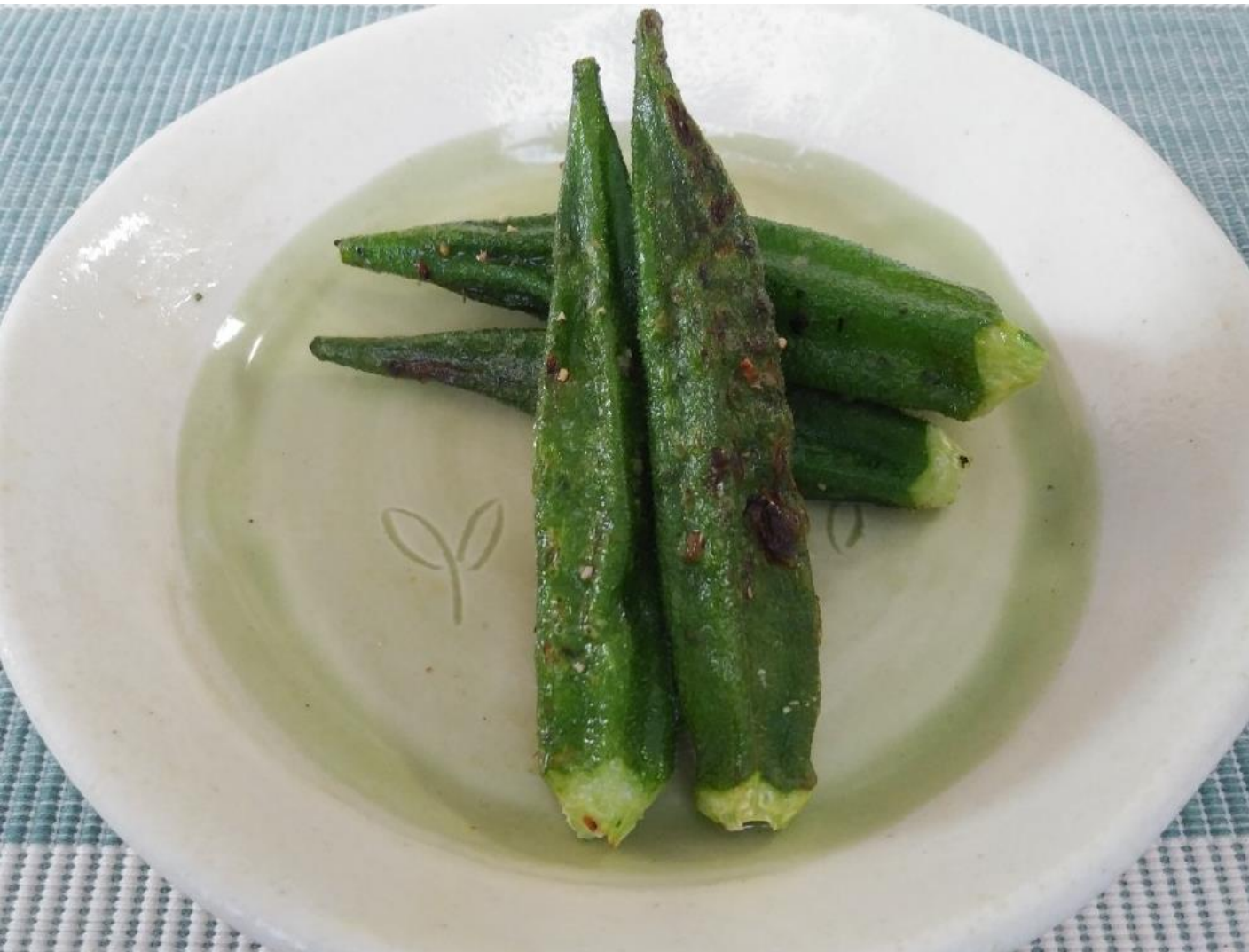


# 野菜のおいしさを丸ごと味わう オクラのロースト



## 【材料（1人分）】

オクラ … 5本  
ハーブ塩 … 小さじ1/4  
オリーブオイル … 小さじ1

## 【作り方】

- ① オクラはへたとガクの部分を切り取る。
- ② 塩をまぶしてこすりながら洗う。
- ③ オクラの水けをとり、ハーブ塩とオリーブオイルをまぶす。
- ④ アルミホイルに③を並べ、魚焼きグリルで3分程度強火で焼く。

※オーブントースターを使用する場合は、余熱なしで6～7分焼いてください。