



土佐あきのおいしい野菜Cooking

とろーりチーズが美味しい

オクラのチーズ焼き土佐風味

材料(1人分)

オクラ	4本
とろけるチーズ	1枚
ハーフベーコン	1枚
かつお節	適量
刻み海苔	適量
しょう油	適量
塩(いたずり用)	少々

作り方

- ①オクラに塩をふりいたずりして、オクラの毛を取ってへたを切る。
 - ②①を熱湯でさっと茹で、水にさらし、水気を拭き取っておく。
 - ③耐熱皿にオクラを並べ、その上に3cm幅にきったベーコン、とろけるチーズをのせる。
 - ④皿をオーブントースターに入れ、チーズが溶けたら取り出し、お好みの量のかつお節、刻み海苔をかける。
- ※お好みでしょう油をかけてもよい



カロチン、ビタミンC、鉄分などを豊富に含むオクラ。独特の粘りにはムチンやペクチンが含まれ、疲労回復、夏バテに効果があるといわれています。管内でも広く栽培され、6月頃から10月頃まで出荷されています。