

料理名	古里料理のだし
-----	---------

材料	①きゅうり	1本
	②なす	1本
	③トマト	1/4個
	④オクラ	3本
	⑤ネギ	1本
	⑥しそ	1枚
	⑦めんつゆ	大3
	⑧しょうゆ	小1

調理方法	①オクラを茹でる。
	②トマト以外の野菜を細かくきざみボウルに入れる。
	③②にめんつゆ大3、しょうゆ小1を加える。
	④トマトを食べやすい大きさに切る。
	⑤器にご飯を盛り、③をかけ、トマトをのせる。
	できあがり！！