



ラジオネーム GOOYAの青いおんぶひもさん

白身魚の オクラソテー

(平成24年6月28日放送)

●材料

- ・白身魚……………2枚
- ・オクラ……………5本
- ・めんつゆ……………大さじ3杯
- ・ニンニクすりおろし……………適量
- ・塩コショウ……………適量

●作り方

- ①白身魚をオーブンやグリルで焼きます。
- ②オクラをみじん切りにして、調味料を入れて混ぜ合わせ、①にかけて出来上がり～

試食
コメント

めんつゆ万能調味料伝説ここにあり。簡単調理、発想力の勝利!

お魚レシピ集 協賛企業

沖興水産食品株式会社

県産品のお魚はもちろん、県外の旬な魚介類も豊富に販売!
すぐ食べられるお寿司や天ぷらもオススメです!(^^)!
年末にはカニや鍋に合う魚介類を特別大特価で販売します!!

代表取締役社長 金城 自由

TEL (098) 864-0125