

たんぱく質がとれる！
かんたんレシピ～副菜～

オクラと 枝豆のサラダ



(A)の材料を混ぜ、ポン酢で和える。

材料

1
人分

刻みオクラ(冷凍) (A)	25g	ポン酢	大さじ1
むき枝豆(冷凍) (A)	25g		
水煮大豆 (A)	25g		
刻み昆布 (A)	3g		
いりごま (A)	適量		
かつおぶし (A)	適量		

1人分の栄養価

エネルギー：121kcal
たんぱく質：8g
食塩相当量：1.5g