

# おくらと茗荷の 昆布和え



- ① オクラは塩をまぶして板ずりをし、熱湯でゆでる。冷水にとり、水気を切って、乱切りにする。茗荷は縦半分になり、薄切りにする。
- ② ボウルに調味料を入れ混ぜ、①を和える。

材料

おくら	80g	かつおぶし	1g
茗荷	1個	ごま油	小さじ1
塩	適量	しょうゆ	小さじ1/2
塩昆布	5g	ごま	適量

4  
人分

1人分の栄養価

エネルギー：10kcal  
野菜量：35g  
食塩相当量：0.2g