

オクラと長芋ののり和え

食物繊維が豊富なネバネバ同士の組み合わせ。焼きのりの風味がアクセントになって、控えめな塩分でも美味しく食べられます。



材料 (4人分)

オクラ	220g
長芋	200g
焼きのり	1枚
しょうゆ	大さじ1
みりん	小さじ1

作り方

- ① オクラはお湯でゆでてザルにあげて冷まし、斜めに薄く切る。
- ② 長芋はせん切りにし、のりは細かくちぎる。
- ③ しょうゆとみりんを合わせ、長芋を加える。次にオクラを加えて和え、最後にのりを加えて和えて器に盛る。

1人分栄養素 / エネルギー57kcal、たんぱく質2.8g、脂質0.3g、食塩相当量0.7g