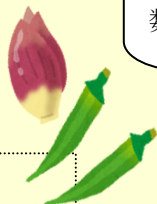




つくってみませんか

オクラとみょうがの わさび和え



《材 料》(4人分)

オクラ……………80g
豆もやし……………160g
きゅうり……………80g
みょうが……………10g
わさび……………小さじ1
しょうゆ……………大さじ 1/2

(1人分の栄養価56Kcal)

ねばねば素材の野菜や
いろいろな食感の素材の組
み合わせは、自然とかむ回
数をふやしてくれます。



《作り方》

- ① オクラは、熱湯でさっとゆでて水にとり、水気を切って
ななめに薄切りにする。もやしも熱湯でさっとゆでて水
気を切る。
- ② みょうが、きゅうりは千切りにする。
- ③ ①②の材料と、わさび、しょうゆを混ぜ合わせる。

(食生活改善推進会)

