

オクラと長芋の海苔和え

粘りのあるオクラと長芋で、つるっとした食感が味わえます。わさびの風味がほんのり効いた和え物です。



<材料> 4人分

| | |
|--------|--------|
| 長芋 | 160g |
| オクラ | 8本 |
| 焼きのり | 1/2枚 |
| しょうゆ | 大さじ1 |
| A だし汁 | 小さじ1.5 |
| おろしわさび | 小さじ1 |

<作り方>

- ① 長芋は皮をむき、1.5cmくらいの角切りに切る。
- ② オクラはヘタを切り、塩を少々ふってもみこむ。
沸騰した湯に入れてゆでてザルにあげ、1cm位の厚さの輪切りにする。
- ③ Aの調味料を混ぜ合わせる。
- ④ ボールに長芋、オクラを入れて、そこにのりをちぎって入れ、③を入れて和える。

| 1人分栄養価 | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | カルシウム | 鉄 | 食塩 |
|----------------|-------|-------|-----|-------|-----|-----|
| | kcal | g | g | mg | mg | g |
| 副菜 オクラと長芋の海苔和え | 36 | 1.7 | 0.3 | 19 | 0.4 | 0.8 |