

副菜

夏野菜のとろとろ和え

○ 材料(2人分)

オクラ	3本
長いも	30g
ミニトマト	3個
きゅうり	1/2本
しらす干し	10g
めんつゆ	小さじ2
しょうがチューブ	少々
かつおぶし	少々



○ 作り方

- ① オクラはさっと洗い、茎の乾いた部分を切り落とす。
ガクをむき取り、オクラの表面を塩でこすり、そのまま熱湯で2分程度茹でる。
粗熱がとれたら、小口切りにする。
- ② 長いもは皮をむいてすりおろす。
- ③ ミニトマトは4等分に切り、きゅうりは角切りにする。
- ④ ①、②、③にしらす干し、めんつゆ、しょうがチューブを入れ混ぜ合わせる。
- ⑤ 器に盛り付けて、かつおぶしをかける。

エネルギー

36kcal

たんぱく質

3.2g

食塩相当量

0.7g

大垣市食育推進キャラクター
ますごめくん