

わかめとオクラの梅肉和え

一人当たり栄養価：エネルギー 11kcal/たんぱく質 0.3g/食塩相当量 0.7g



献立紹介

暑さで食欲が落ちやすい時は
梅肉で味付けしたさっぱりおかずで
暑い夏を乗り切ろう！

材料(2人分)

- 生わかめ.....40グラム
- キャベツ.....20グラム
- オクラ.....20グラム
- 梅干し(種なし).....7グラム
- めんつゆ.....1グラム

作り方

1. 生わかめ、キャベツを食べやすい大きさに切る。
2. わかめは水洗いし水気をきっておく、キャベツ、オクラはさっと茹でてザルにあげ水気をきる。茹でたオクラを食べやすい大きさに切る。
3. 梅肉は刻み、ボウルにいれめんつゆと合わせておく。
4. 水気をきったわかめとキャベツ、オクラを3のボウルに混ぜ合わせる。
5. 器に盛りつけて出来上がり。