

オクラとなめこのねばねば

〈材料／2人分〉

オクラ……………5本程度(50g)

なめこ……………100g

A { めんつゆ(3倍濃縮)…小さじ2(12g)
練りわさび…小さじ1/4(1.5g)



〈作り方〉

- ①オクラは1cm幅の輪切りにする。
- ②なめこはざるに入れて水を回しかける。
- ③鍋に湯を沸かし、①、②を軽くゆで、水気をきる。
- ④Aを混ぜて、③と和える。



〈メモ〉

- ・うどんやそうめんのにせたり、おつまみにも使えます。
- ・暑い時期や食欲が落ちている時などは、冷やすと食べやすくなります。

〈1人分 栄養価〉

エネルギー 21kcal たんぱく質 1.0g 脂質 0.2g 炭水化物 3.0g 食塩相当量 0.6g

1日に野菜350gを食べることが目標です

レシピは、千葉市ホームページ(<http://www.city.chiba.jp/>)に掲載

美浜区健康レシピ

検索

