

副 菜 献立名： オクラ和え

みょうがとごま油の風味で美味しく減塩。

●材料（6人分）

オクラ	180 g
みょうが	60 g
〔ごま油	大さじ1・1/2（18 g）
〔塩	小さじ1/2（3 g）

●作り方

- ① 材料を切る。
 - ・オクラ → ヘタを処理し、サッとゆで、細切り
 - ・みょうが → せん切り
- ② オクラとみょうがをボールに入れ、調味料で味付けする。
冷やしておくとも美味しい。

●栄養価（1人分）

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
38	0.6	3.1	0.5