

夏に打ち勝つお手軽1品！

綾循レシピ 8月号



塩分約0.8



オクラとわかめの梅和え

～今回はオクラを使った一品を紹介～
梅干しの風味でさっぱりと、しらすも入っているので栄養満点！





材料はたったの5種類！

オクラ：4～5本

刺身用生わかめ：20g

しらす：大さじ1～1.5杯

梅干し：0.5個(練り梅なら小匙1杯)

みりん：小さじ0.5杯



- 1, わかめ食べやすい大きさに切り、梅干しは種を取り包丁で果肉をつぶして刻む。(ここでは練り梅を使用)
- 2, オクラはヘタを取り、茹でて冷水で冷やして輪切りに。



3, ボールに全ての材料を入れ混ぜる

4, お皿に移してできあがり！
(冷蔵庫で冷やした方がおいしいです)

- オクラはカットして冷凍された物が売っているのでそれを利用したり、わかめは乾燥わかめを戻してもOK。
- 梅干しを減塩の物に変えれば塩分を控える事も出来ます。みりんは入れなくてもおいしく出来ます。
- オクラとわかめだけではなく、ご自身の好きな野菜で色々作ってみてください！

