

食欲がないときにもおすすめ！

オクラのさわやか和え



【材料（1人分）】

オクラ	… 1/2 パック（5本程度）
みょうが	… 1個
しその葉	… 2～3枚
めかぶ	… 1パック
2倍濃縮つゆ	… 小さじ1

【作り方】

- ① オクラはへたとガクの部分を切り取り、塩をまぶしてこすりながら洗う。
- ② 600Wの電子レンジで1分程度、加熱する。粗熱を取り小口ぎりにする。
- ③ ②にみじん切りにしたみょうがとしその葉、めかぶ、2倍濃縮つゆを加え混ぜる。

※ 2倍濃縮つゆは、ぽん酢しょうゆに変えても。