

長芋とオクラの梅肉和え

長芋やオクラのねばねば成分は疲労回復に効果があります。

2人分

長芋 80g
オクラ 4本
かつお節 1.5g
ねり梅 5g
めんつゆ 小さじ1/2強
(3倍濃縮)
ごま油 小さじ1/2



- ① 長芋の皮をむき、長さ4cmのひょうし木切りにする。
- ② オクラをさっとゆでて小口切りにする。
- ③ ねり梅・めんつゆ・ごま油を合わせる。
- ④ 長芋・オクラ・かつお節を③で和える。

野菜 60g/1人

【1人分栄養価】	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食物繊維 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
	52	1.8	1.2	2.4	54	0.4