

## 簡単！野菜レシピ 2



# オクラとえのきのつるつるサラダ

<材料>	<3人分>
オクラ	3～4本
えのき	1/2袋
ひじき（乾）	大さじ2
麵つゆ（3倍濃縮）	大さじ1
しょうゆ	小さじ1
練りわさび	少々



### <作り方>

- ① オクラはヘタを取り、小口切りにする。えのきは下の硬い所をおとし、2cm位に切る。麵つゆをかけラップをして電子レンジ（600W）に1分半程度かける。ひじきは水で戻す。
- ② ひじきと①を合わせてしょうゆ・練りわさびで和えて、器に盛る。

### <メモ>

- ・電子レンジを使って簡単に作れます。
- ・ひじきはそのまま使えるタイプが便利です。

### <1人分 栄養価 >

エネルギー	21kcal
たんぱく質	1.6g
脂質	0.2g
食塩相当量	0.9g



「ヘルスマイト（食生活改善推進員）」  
のおすすめレシピです。

もう一皿80g



千葉市美浜保健福祉センター健康課