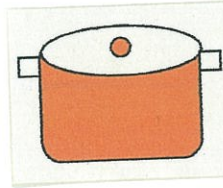


このレシピで

野菜が 70 g  
とれます♪

ここがスゴイ！！



# 夏野菜となめこのもずく和え

鎌倉女子大学  
実習生

～器具～

- ・包丁
- ・まな板
- ・お皿×1
- ・電子レンジ

～材料～

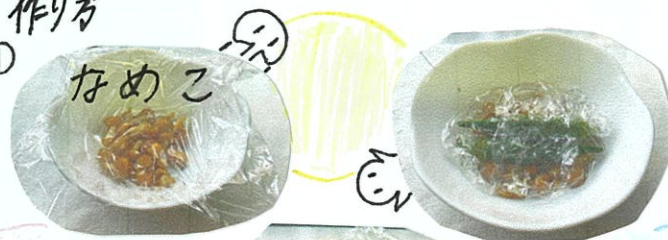
- ・豆腐 75g (小パック1/2)
- ・トマト 50g (大1/4個)
- ・もずくの三杯酢 35g (1/2パック)
- ・なめこ 25g (1/4袋)
- ・オクラ 20g (2本)
- ・大葉 0.5g (1枚)



## 作り方

①

なめこ



オクラを  
取り出し  
なめこの汁  
600W10秒  
加熱する。

→ 暇な時間

③ トマトの角切り



トマト



スリッパを  
大きめに取る  
1枚でオクラも  
包めます!!

オクラ



電子レンジで  
600W30秒  
加熱する。

④ オクラを小口切り

⑥ 大葉以外すべて混ぜる

⑦ 大葉をトッピングして完成!!



豆腐はスプーン  
ですくって入れる

もずくを使い切るには2回つくる  
のがオススメ!!

⑤ 大葉細切り  
お好みで!!

