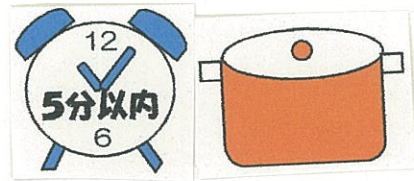


このレシピで
野菜が 70 g
とれます♪

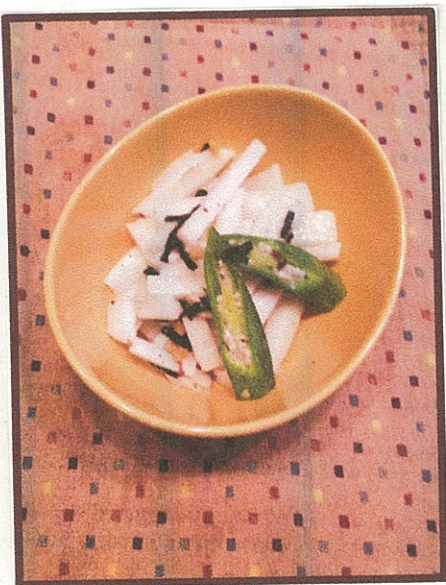
ここがスゴイ！！



あなたは副菜をいつ食べるの？

今でしょ!

ねばねば **梅茶づけ** あん



- ・長いも 10cm (1/8本)
- ・オクラ 1本
- ・お茶づけのもと(梅) 1/2袋

★作り方★

- ① 洗ったオクラを食べやすい大きさに切り、500Wの電子レンジで10秒温める。
- ② 長いもの皮をむいて千切りにする。(ぬるぬるとすべるので手を切らないように!)
- ③ ボールに①と②を入れてお茶づけのもとであえる。

オススメ!!

食材を大根と
きゅうりに変えても
おいしい。

