

このレシピで

野菜が **80** g
とれます♪

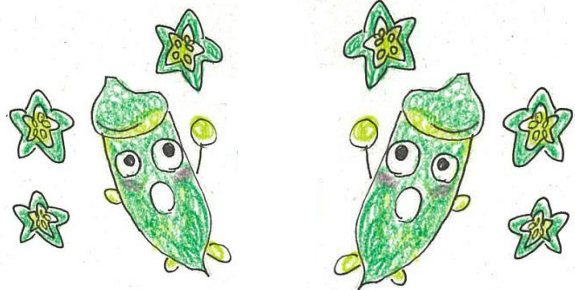
ここがスゴイ！！



オクラとモヤシのゴマ和え

＜材料(1人分)＞

- ・ オクラ 4本(30g)
- ・ モヤシ ¼袋(50g)
- ・ 白ごま 小さじ1
すりごまにすると風味UP!
- ・ めんつゆ 小さじ2



＜作り方＞

- ① オクラとモヤシを沸騰したお湯で2分茹でる。
- ② オクラを薄切りにする。
- ③ 白ごまとめんつゆを合わせ、オクラとモヤシに和える。

鎌倉女子大学 実習生