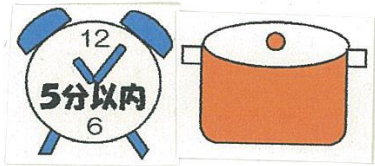


このレシピで

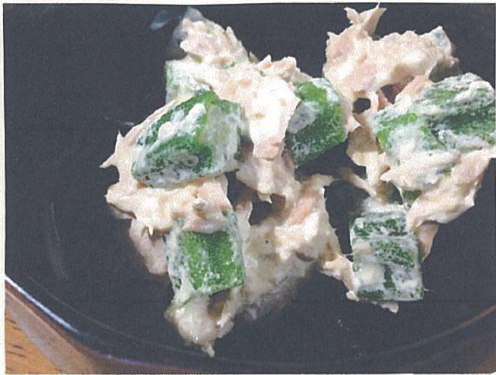
野菜が 70 g

とれます♪

ここがスゴイ！！



オクラツナマヨ



◎ カンタン言周主里

忙しい時にオクラ栄養補給

<材料>

- ・オクラ - 70g (5本)
- ・ツナ缶 - 1缶 (小)
- ・マヨネーズ - 大さじ1

<レシピ>

- ① オクラを500wの電子レンジで1分半加熱して、輪切りにする。
- ② オクラ、ツナ、マヨネーズを和える。