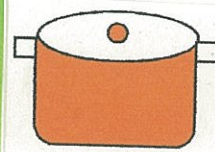


このレシピで

野菜が 80 g
とれます♪

ここがスゴイ！！



わさびの辛さで食欲 UP ♪

夏野菜とほろさめの わさび和え

鎌倉女子大学 実習生



〇 材料

オクラ 30g (3本)
きゅうり 50g (1/2本)
ほろさめ 4g

(調味料)

混ぜ合わせておく { 42-ブわさび 1g (1cm)
めんつゆ (ストレート) 25g (小さじ4)

〇 作り方

- ① オクラはらっぱがで包み 電子レンジ(500W)で1分加熱する。
- ② 春雨を湯で戻す
- ③ オクラを5mmの輪切りに、きゅうりは細切りにする。
- ④ 野菜に調味料を加えて和える。

緑黄色、淡色の
夏野菜が同時に食べ
られます！