

# ネバネバおひたし



## 材料 (2人分)

なめこ 1袋

オクラ 2本

きゅうり 1/2本

めんつゆ(濃縮タイプ) 大さじ1

わさび 適量

《1人分の栄養価》  
エネルギー 23kcal

 塩分 0.9g

## 作り方

- 1 オクラは茹でて冷まし、薄い小口切りにする。
- 2 なめこは沸いた湯へ入れて火を通し、ざるにあげて冷ます。
- 3 きゅうりは千切りにする。
- 4 めんつゆにわさびを溶いておく。
- 5 1～4を混ぜる。

## Cooking Point

わさびが苦手な場合は、しょうが、大葉、葱などに変えてもおいしくいただけます。めんつゆをポン酢やドレッシングにするとまた違った風味が楽しめます。冷蔵庫でよく冷やすとおいしいです。オクラのうぶ毛が気になる場合は、塩(分量外)で板ずりしてから茹でるとよいでしょう。つるっと食べられるので、食欲のない時にもお勧めです。めんつゆやわさびを変えることで、色々な味のバリエーションが楽しめます。冷奴に乗せたり、そうめんの具に入れてもおいしいです。



対象：大人から  
子どもまで