

オクラとエビのからしマヨ和え



材料（2人分）

オクラ 1袋

エビ（殻つき） 100g

マヨネーズ 大さじ1

めんつゆ 小さじ1/2

ごま 少々1

粉からし 少々1/4

《1人分の栄養価》
エネルギー 104kcal

 塩分 0.4g

作り方

- 1 オクラは茹でてから斜め半分に切る。
- 2 エビは殻つきのまま背ワタを取り除き、茹でてから殻をむく。
- 3 オクラとエビをAで和える。



対象：子どもから
ご年配の方まで

Cooking Point

からしの量はお好みでどうぞ。

苦手な方は入れなくても美味しいです。

エビは茹でてから殻をむくと、エビの色をきれいにすることができます。

殻つきのまま茹でることで、パサつき抑えるとともに旨味も逃しません。

マヨネーズ味なので野菜が苦手な方にもおすすめです！