

オクラとみょうがの胡麻和え



材料（2人分）

オクラ 1袋

みょうが 1個

練りごま 小さじ1

めんつゆ 小さじ1

《1人分の栄養価》
エネルギー 35kcal

 塩分 0.3g

作り方

- 1 オクラを茹でる。がくをむき、斜め1/2～1/3切りにする。
- 2 みょうがは縦半分に切った後、斜め薄切りにする。
- 3 練りごま、めんつゆをよく混ぜる。
- 4 ③にオクラとみょうがを加えて、和える。



対象：夏バテした人

Cooking Point

オクラのうぶ毛が気になる場合は、塩で板ずりしてから茹でましょう。
練りごまの代わりにすりごまを使っても美味しいです。
ゴマの香りとみょうがの爽やかさが、食欲が落ちてきた時にピッタリ。