

# オクラdeサラダ



<1人分の栄養価>  
エネルギー 136 kcal

1人分の野菜量 49g



塩分 0.5g

## 材料 【4人分】

オクラ	1パック (100g)
じゃがいも	1個 (200g)
ツナ缶 (ノンオイル)	1缶 (60g)
コーン缶	80g
酢	大さじ2
砂糖	小さじ1/2
塩	小さじ1/4
A 粒マスタード	小さじ1
こしょう	少々
玉ねぎ (みじん切り)	大さじ1
オリーブオイル	大さじ2

## 作り方

- 1) じゃがいもは1.5cm角に切り、鍋にひたひたの水を入れて10分程度茹でる。
- 2) オクラはサッと茹でて水にとって冷ます。1.5cmくらいに切る。
- 3) 大きめのボウルにAの調味料を合わせ、ドレッシングを作る。
- 4) 3) にじゃがいも、オクラ、ツナ、コーンを入れて混ぜ合わせる。

## Cooking Point

- ・お好みで茹で卵、ハム、きゅうりなどを加えるとボリュームアップします。



対象：子どもから  
ご年配の方まで