

オクラのサラダ

【栄養価（1人あたり）】

エネルギー 107kcal, たんぱく質 3.7g
脂質 7.3g, **食塩相当量 0.5g**

【材料（2人分）】

●オクラ 8本(80g) ●きゅうり 1/2本(50g) ●コーン(缶) 大さじ3弱(30g)
A【○すりごま 大さじ2(18g) ○マヨネーズ 大さじ1/2(6g) ○濃口醤油 小さじ1(6g)
○酢 大さじ1/2(9g)】

ゴマの香ばしさを美味しく減塩♪



【作り方】

- ① オクラはさっと茹でて、斜め半分に切る。
- ② きゅうりは縦半分に切り、厚めの斜め切りにする。
- ③ ボウルに野菜とAを入れよく和える。

小さじ1(5mL)の重量について

水・酒:5g	醤油・みりん:6g
サラダ油:4g	砂糖:3g
小麦粉:3g	塩:6g

3つセットのものは中くらいのサイズが小さじ(5ml)だよ。

