



オクラとえのきの梅和え

材料 1人前

オクラ	25g (35g)
えのき	25g (35g)
梅干し	1/8個 (1/6個)
うすくち醤油	小さじ1/6 (1/4)
かつお節	0.1g

() は栄養バランス弁当箱大サイズ

作り方

- 1 オクラはガクの周りを包丁で切り落とし、まな板に置き、塩を振って両手で転がす。塩茹でし、小口切りにする。
- 2 えのきは根元を切り落とし、2センチ幅に切り、軽くほぐす。ラップをし、電子レンジで600Wで1分加熱する。
- 3 えのきに醤油を半分かけ、オクラ、ほぐした梅を加え、残りの醤油を加えて混ぜる。