



もずくと長いもの青じそ和え



■作り方

- ①長いものは1cm程度の角切りにする。
- ②オクラは固いガクをそぎ、塩茹でにし(塩分量外)1cm幅に切る。
- ③①・②・もずく・『リケンノンオイル青じそ』を和えて器に盛り、お好みでしょうがを添える。
.....

■材料・分量 (2人分)

- ・長いも 80g
- ・おくら 8本(80g程度)
- ・もずく 50g
- ・お好みで しょうが(千切り) 適量
- ・リケンノンオイル青じそ 大さじ3

■ポイント

- *ねばねば食材にシャキシャキ長いものを合わせた食感楽しい一品です。
- *食物繊維を多く含むといわれる食材で食卓の栄養バランスを助けます。
- *おくらはお好みで電子レンジ加熱にしても。(1cm幅に切った後、電子レンジ600w40秒～)

■1人分あたりの栄養成分

- エネルギー 47kcal
- 野菜相当量 80g
- 食塩相当量 0.9g

〔調理時間：10分〕

レシピ提供：理研ビタミン株式会社