

# オクラと長芋の酢の物



オクラの種を取ると、  
切りやすく、粘りも出るよ!!

## < 材料 (2人分) >

- ・オクラ 5本
- ・塩 少々
- ・だし汁 大さじ1
- ・長芋 100g
- ・おろし生姜 少々

## 二杯酢

- ・酢 大さじ 2/3
- ・醤油 大さじ 1
- ・だし汁 大さじ 1

## < 作り方 >

- ① オクラは縦半分に切り、種を取る。さっと塩ゆでしてザルにあげる。細切りしてから包丁で細かくたたき、ボウルに入れてだし汁と和える。
- ② 長芋は皮をむいて太めの拍子木切りにする。
- ③ 器に長芋を盛り、①を乗せる。
- ④ 二杯酢の材料を混ぜ合わせてかけ、おろし生姜を添える。

1人分の栄養価 エネルギー: 48kcal 食塩相当量: 1.6g