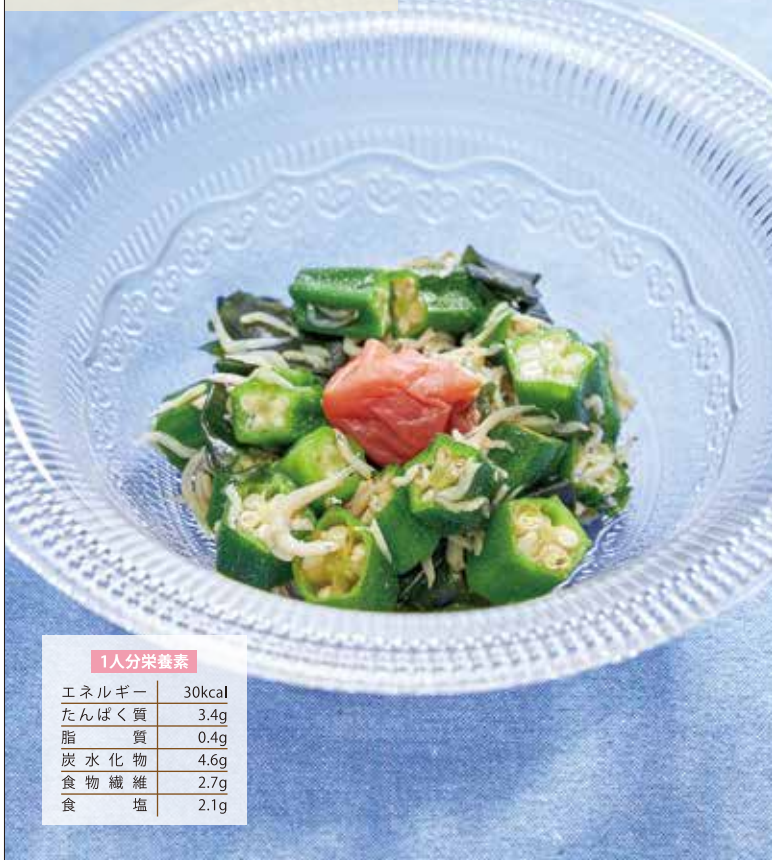


おくらのポン酢和え



1人分栄養素

エネルギー	30kcal
たんぱく質	3.4g
脂質	0.4g
炭水化物	4.6g
食物繊維	2.7g
食塩	2.1g

材料<1人分>

おくら……………5本	乾燥わかめ……………1g
しらす……………10g	ポン酢……………大さじ1
梅干し……………1/2個	

作り方

- ① おくらはへたを取り電子レンジで1分間温め、冷めたら1cm幅に切る。わかめは戻しておく。
- ② 上記としらすを和え、ポン酢をかける
- ③ 半分に切った梅干しを添える。

料理のポイント

火を使わず電子レンジだけで調理できるため暑い夏におすすめのレシピです。ポン酢や梅に含まれるクエン酸は疲労回復に効果的。適度な酸味が後を引くおいしさです。

材料には、7大アレルゲンを含みません。ただし、調味料については、各商品をご確認ください。

卵	乳	小麦	えび	かに	落花生	そば
×	×	×	×	×	×	×