

オクラの和え物

【材料】 ※1食分作れます

冷凍オクラ・・・40g

乾燥わかめ・・・1g

鶏ガラの素

めんつゆ

ごま（お好みで）



エネルギー22kcal タンパク質1.5g

【使用する調理器具】



電子レンジ



ガス



キッチンハサミ



まな板



包丁



ピーラー

調理時間
約5分1食あたりの価格
約50円

～つくりかた～

- ① 冷凍オクラを器に出して、自然解凍する。
- ② 乾燥わかめは水で戻して水気を切っておく。
- ③ 冷凍オクラが解凍できたら、乾燥わかめ、鶏ガラの素、めんつゆを加えてかき混ぜる。上にごまをのせて完成。

～メモ～

- 鶏ガラの素は少しずつ入れ味見しながら調整してください。
- かつお節やツナ缶などと一緒に和えても美味しくできます。