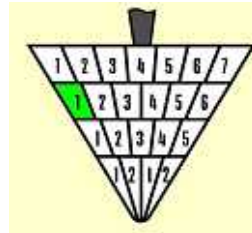


あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 203

1人分の栄養価

食事バランスガイド



副菜 1つ



オクラとつるつるわかめの
酢の物

(調理時間 約5分)

レシピ提供：(社)青森県栄養士会

エネルギー 30 kcal
タンパク質 1.2g
脂質 0.6g
塩分 0.7g

栄養価は(社)青森県栄養士会調べ



材料 (2人分)

印は青森県産品が活用できます

オクラ... 4本(60g)
つるつるわかめ... 80g
(市販品)
白ごま... 少々
青じそドレッシング... 大さじ1と1/2



(社)青森県栄養士会から...

ワンポイントアドバイス

- ・混ぜるだけの簡単料理。ノンオイルのさっぱりドレッシングで色々な味が楽しめます。
- ・つるつるわかめの触感とオクラのぬめりが喉ごし良く、さらに長いもやなめこ、じゅんさいなどをまぜても良いです。



作り方

オクラはゆでて、斜めに切る。
オクラとつるつるわかめを混ぜ、ドレッシングで和え、器に盛る。白ごまを振る。

この他のレシピは「あおもりのお手軽家庭料理レシピ集」(<http://www.pref.aomori.lg.jp/life/shoku/recipe.html>)をご覧ください。