

オクラの塩昆布和え



材 料 (1人分)

オクラ …	50 g (4本程度)
塩昆布 …	3 g
白いりごま …	1 g (小さじ 1/2)
ごま油 …	2 g (小さじ 1/2)

オクラとカニカマのマヨポン



材料(1人分)

オクラ・・・	50g (4本程度)
カニカマ・・・	15g
マヨネーズ・・・	小さじ1 (4g)
ポン酢・・・	小さじ1/2 (3g)

オクラとカニカマのマヨポン



作り方

- ①オクラはガクを取り除き
鍋でゆで冷水で冷やす
- ②オクラを5mm～1cmの
斜めにスライスする
- ③カニカマは縦にさいておく
- ④ボールにオクラ・カニカマをいれ
マヨネーズとポン酢を加えて和える