

ねばねばサラダ

さっぱりとした味わいで、のど越しのよいサラダです。梅干のような塩分の高いお漬物を、調味料の代わりに味付けに使うと、程よい塩味がきいておいしく召し上がれます。野菜不足になりがちな、そばやうどんにトッピングするのもおすすめです。



ひとり分あたりの 栄養価



たんぱく質 2.0g 脂質 0.3g 炭水化物 10.6g

●材料（2人分）

・オクラ	4本	・酢	小さじ1
・なめこ	50g	・青じそ	2枚
・カットわかめ（乾）	2g	・梅干（かつお）	1個
・長いも	100g		

●作り方

- ① オクラを水で洗い、まな板に置いて塩（分量外）をふり、ゴロゴロ転がしてうぶ毛をとります。
- ② 熱湯を沸かして、なめことオクラとカットわかめをさっとゆで、ザルにあけて水気をしっかりと取り、冷まします。
- ③ オクラは1cm幅の輪切りにします。
- ④ 長いもは皮をむいてポリ袋に入れ、酢を加えてめん棒で一口大に叩き潰します。
- ⑤ 青じそは千切りに、梅干は種を取り除いて細かく刻んでおきます。
- ⑥ 材料をすべてポリ袋に入れ、味が馴染むように揉みます。
- ⑦ 器に盛り付け、できあがり。

※「塩分」は「食塩相当量」をあらわしています。