

ヘルスマイトおすすめメニュー

長芋とオクラの梅サラダ

材料 4人分

おくら 4本
長芋 150g
梅干し 1個
しそ 4枚
みょうが 1／2本
しょうゆ 小さじ1
ごま油 小さじ1

一人当たりの栄養

エネルギー 40 kcal
たんぱく質 1.2 g
脂質 1.1 g
食塩相当量 0.8g

作り方

- ① オクラは板ずりをして、1分間茹でて5mmの小口切りにする。
長芋は1／3をすりおろし・残りは角切りにする。
梅干しは種をとりたたく。
しそはみじん切りにする。
みょうがは輪切りにする。
- ② ボウルにオクラと長芋を入れ梅干しを加え軽く混ぜ合わせる。
- ③ ②を器に盛りつけてしそとみょうがを添える。
食べる直前にAをかける。