



ニ オクラのレシピ



オクラの梅肉挟み

材料(2人分)

オクラ……6本
梅干し……1個
かつお節…1パック弱(2g)
大葉……2枚

作り方

①オクラは塩(分量外)でもみ、やわらかめに茹でる。
②梅干しのタネを除き、かつお節をあわせておく。
③①のオクラに切り目を入れて、②を挟み、大葉のみじん切りを中央に飾ったら出来上がり。

[1人分の栄養量]エネルギー: 14kcal、食塩相当量: 0.9g