

# オクラのおかか和え

山県市食育推進サポーター  
パクパクくりっこ

## 【材料】(4人分)

オクラ	12本
かつお節	3g
しょうゆ	小さじ2



## 【作り方】

①鍋にお湯を沸かし、オクラをサッと湯通しする。

ザルに取り出し、うちわなどであおいで冷ます。  
(熱による変色を防ぐため)

②ヘタを切り落とし、1cm幅の小口切りにする。

③ボウルに②を入れ、かつお節、しょうゆを入れて和える。



## ひとくちメモ

時間がある場合は、湯通しする前に包丁でガクを剥き取ると、ヘタの部分も口当たり良く食べることができます。

## 【1食分栄養価】

エネルギー	11kcal
たんぱく質	1.1g
脂質	0.0g
食塩相当量	0.4g