

わかめとオクラのさっぱり和え



【作り方】

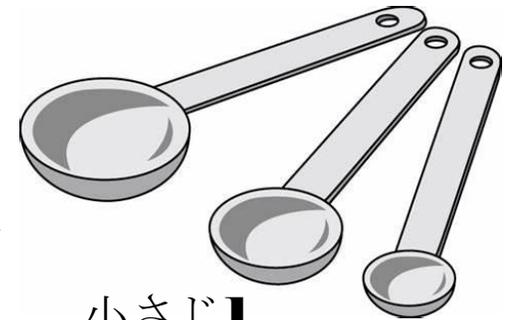
冷凍食品のオクラを使う場合
電子レンジで解凍しておく

1. カットわかめは水で戻して水気を絞る。
2. ボールにしょうがとポン酢を入れて混ぜた後、オクラとわかめを加えて和える。

【材料(2人分)】

- 刻みオクラ 150g
- カットわかめ(乾燥) 小さじ2
- おろししょうが(チューブ) 適量
- ポン酢 大さじ1

大さじ1
15cc



小さじ1
5cc

2.5cc