

野菜たっぷりクッキング

オクラとツナの梅おろし和え

材料	2人分	作り方
オクラ	6本	① オクラはさつと茹で、乱切りにする。
ツナ水煮缶	35g	② ツナ缶は汁気を切り、ほぐしてから醤油を混ぜておく。
醤油	小さじ1/2	③ 刺身こんにゃくは塩少々を振り、水気を切っておく。
刺身こんにゃく	50g	④ 梅干しは種を取り除き、包丁でたたく。青じそは細い千切りにする。
大根	130g	⑤ 大根をすりおろし、軽く汁気を絞り、塩、酢、梅干しを混ぜ合わせ、和え衣を作る。
塩	少々	⑥ 和え衣にオクラ、ツナ缶、刺身こんにゃく、青じそを加えさっくり混ぜ合わせる。
酢	小さじ1	
梅干し	1個	
青じそ	4枚	

