

◎ オクラと納豆のネバネバ和え

<材料>

ひきわり納豆	1/2パック
オクラ	6本
人参	1/4本
白菜	1/6
薄口醤油	小さじ1
塩昆布	4g

(作り方)

- ① オクラを塩もみしてから湯がき、7mm幅に切る。
- ② 人参は千切り、白菜は2cm幅に切ってから湯がき、白菜は絞っておく。
- ③ ①と②と納豆を混ぜて、薄口醤油と塩昆布を加えて和えたら完成。

◎ ワンポイント

とろろ芋を入れてご飯にかけてみるのも美味しいです。