

「もやしときゅうりの韓国風ねばねば塩ダレ」



材料（1人分）

緑豆もやし	30g
きゅうり	20g
おくら	10g
ごま	2g
塩	0.2g
ごま油	3g（小さじ1強）
焼きのり	0.5g

作り方

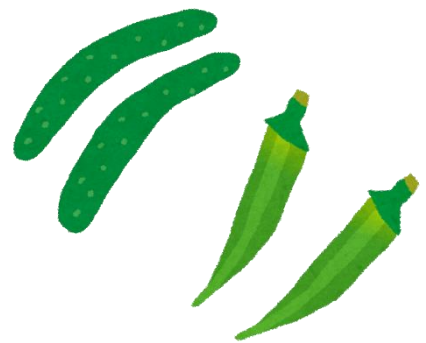
1. もやし、オクラは茹でる。おくらを5mm幅の斜め切りにする。
2. きゅうりは細切りにする。
3. ごまをフライパンで炒り、ごま油、塩を入れて火にかける。
4. ボウルに入れたおくら、もやし、きゅうりを3で和える。
5. 海苔をちぎり、のせる。

ポイント

- *塩だれは好まれやすい味付け
- *ごま、塩、ごま油を炒めて簡単に味付けができる

旬の食材

きゅうり、おくら



栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維総量	食塩相当量
49kcal	1.5g	4.0g	2.8g	1.7g	0.2g