

# おいしくごはんを食べよう

～健康かわにし21～

## ◇◆おくらときゅうりの梅肉和え◆◇

1人分エネルギー：36kcal

塩分：1.0g

### <材料：4人分>

- 長いも・・・・・・・・150g
- おくら・・・・・・・・4本
- きゅうり・・・・・・・・1本
- 梅干し・・・・・・・・1個
- ポン酢・・・・・・・・大さじ1
- 削り節・・・・・・・・適宜



### <作り方>

- ① おくらはゆでて、輪切りにする。
- ② 長いも、きゅうりは5～8mm角に切る。
- ③ 梅干しは種を取り、細かく切る。
- ④ 材料をすべて混ぜ合わせて器に盛り、削り節を上のにせる。

