

(美幌町ヘルスリーダー)

ながいものあえもの

<材料 4人分>

長いも	160g
オクラ	40g
みょうが	20g
焼きのり	1/2枚

A

だし汁	大さじ2
砂糖	小さじ2
醤油	大さじ1
ごま油	小さじ2
白ごま	小さじ2
(手びねりして)	



<1人分栄養価>

エネルギー	68kcal
カルシウム	39mg
鉄	0.6mg
塩分	0.7g

<作り方>

1. オクラはゆでて薄切り。
2. 長芋は袋に入れて粗くくだく。
3. みょうがは千切り。
4. 切った材料とAをあわせて器に盛り、細切りの焼きのりをかざる。