

他にもレシピ多数掲載中！



刻み昆布の ネバネバサラダ

かんたん おいしい
アッピーレシピ



上尾市ホームページ



材料(2人分)

刻み昆布・・・・・・・・・・4 g

やまいも・・・・・・・・・・2 cm (50 g)

赤パプリカ・・・・・・・・・・1/10個 (14 g)

オクラ・・・・・・・・・・2本 (20 g)

A [ごま油・・・・・・・・・・小さじ1/2 (2 g)
酢・・・・・・・・・・小さじ3/4 (4 g)
しょうゆ・・・・・・・・・・小さじ2/3 (4 g)

【調理レベル】☆☆☆

1人分のエネルギー 11 キロカロリー

食塩相当量 0.2 g



【作り方】

- 1 刻み昆布は水に1～2分浸してから水洗いし、食べやすい長さに切る。
やまいもは皮をむいて短冊切り、パプリカは千切り、オクラは小口切りにする。



- 2 ボウルにAの調味料を合わせて、ドレッシングを作る。



- 3 鍋に湯を沸かし、①の刻み昆布とオクラを入れひと煮立ちさせ、ザルにあげて水気をきる。



- 4 食材をすべてボウルに入れ、②のドレッシングと和える。



さっぱりとした味付けで、夏にぴったりです。
やまいもが入っているため、お腹にもたまりません。

