


簡単♪野菜レシピ

野菜1人分
128g

| | |
|--|--|
| <p>料理名</p> <h2 style="text-align: center;">海藻のねばねばサラダ</h2> |  |
| <p>コンセプト</p> <p style="text-align: center;">ねばねば食材から 元気をもらおう！</p> | |

| 材料(4人分) | 分量 | 作り方(調理時間 15分) |
|----------------|--------|--|
| 海藻ミックス (乾燥) | 8 g | ①海藻ミックスは水で戻しておく。 ②ながいもは細切りにする。 ③オクラは茹でて、小口切りにする。 ④しめじは茹でる。 ⑤しそはせん切りにする。 ⑥納豆はたれ、からしを加えずに混ぜておく。 ⑦白ごま以外の全ての材料に、ぽん酢を加えて混ぜ合わせ、盛り付ける。 ⑧仕上げに白ごまをふりかける。 |
| ながいも | 200 g | |
| オクラ | 16本 | |
| しめじ | 1/2パック | |
| しそ | 10枚 | |
| 納豆 | 2パック | |
| 白ごま | ひとつまみ | |
| ぽん酢 | 大さじ2 | |

推進員からのワンポイントアドバイス

- ピリ辛が好きな方は、七味唐辛子やラー油を加えてもおいしいです。
- 食材を茹でて混ぜるだけなので、簡単にできます。