



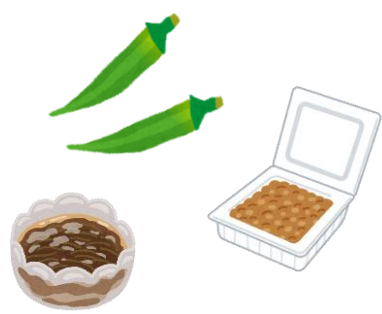
# 【ねばねば和え】

オクラ



(1人分)

| エネルギー<br>(kcal) | たんぱく質<br>(g) | 脂質<br>(g) | 食塩量<br>(g) | 食物繊維<br>(g) |
|-----------------|--------------|-----------|------------|-------------|
| 98              | 8.1          | 4.5       | 0.7        | 4.7         |

| 材料 (1人分)  | 作り方   |
|---|---|
| 冷凍オクラ…30g<br>納豆…1パック<br>海藻…1パック<br>(モズクまたはめかぶ)                                      | ① 器に冷凍オクラ・納豆・海藻を<br>入れ、よくかき混ぜる。<br>※冷凍オクラは凍ったままでOK！<br>気になる場合は600wの電子レンジ<br>で約30秒加熱。<br>※味付けは、納豆のたれや醤油など<br>お好みで◎ |
|  | <b>ポイント！</b><br>水溶性食物繊維が豊富です。<br>コレステロールが高い方におすすめ♪  |