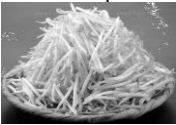




もやしとオクラであと1品  
さっぱりして食べやすいサラダです

## オクラともやしのなめ苺サラダ



分量：なめ苺のピン詰1ピンを使って4人分

材料：オクラ・・・・・・・・・・1袋  
塩・・・・・・・・・・少々  
もやし・・・・・・・・・・1袋  
なめ苺（塩分控えめ90g）・・1ピン  
しょうゆ・・・・・・・・・・少々

### 作り方

- ① オクラはへたを切り、塩少々で板ずりをしておく。
- ② 沸騰した湯の中に、オクラ、もやしを入れゆで、ザルに取りオクラは3～5mmの輪切りに切る。
- ③ ボウルに水気を切った②を入れ、なめ苺で和え、しょうゆで味をととのえる。



### コツ・ポイント・情報

- ★オクラ、もやしはゆでたらそのままザルに取る。水に取ると水っぽくなります。
- ★なめ苺でオクラ、もやしを和えるときには色が悪くなるので、食べる直前に和えて下さい。