

## 納豆入り酢の物

\*材料（1人分）\*

オクラ 15g

きゅうり 10g

春雨 3g

納豆 6g

人参 5g

酢 2cc

薄口しょうゆ 1cc

さとう 1g

すりごま 1g



\*作り方\*

①オクラはゆでて冷まし、5ミリ幅に切る。

にんじんは千切りし、さっとゆでる。

きゅうりは輪切りにする。

②春雨はゆでてザルに上げ、水で冷やし、食べやすい長さに切る。

③調味料と納豆、ごまをボールに入れ、混ぜる。

①、②を加えて和える。