

オクラの白和え

材料 (1人分)

豆腐 25g

オクラ 10g

ツナ缶 6g

にんじん 3g

すりごま 1g

みそ 2g

きび砂糖 1.5g



作り方

- ①豆腐はゆでてペーパーの上で冷まし、水分を吸わせておく。
- ②①が冷めたらツナ、ごま、みそ、しょうゆを加え、よく混ぜる。
- ③オクラはゆでて冷まし、薄切りにする。にんじんは短冊切りし、ゆでて冷ます。
- ④②に③を加え、和える。