



# オクラしらすあえ

施設名・御氏名（非公開） 作成

材料（2人分）		栄養成分（1人分）	
・冷凍オクラ	50g	エネルギー	40 kcal
・しらす	15g	たんぱく質	4.8 g
・白だし	お好みで	脂質	0.4 g
・味の素	少々	炭水化物	3.3 g
		食塩相当量	0.2 g

**作り方**

- ① 解凍したオクラ（小口切り）にしらすを入れる。
- ② 白だしと味の素を加え、混ぜ合わせる。

ひとことポイント

火にかけることもなく、混ぜるだけで、  
夏野菜とタンパク質がとれる！！

