


茄子とオクラの簡単お浸し

	材料(2人分)			
	茄子	1本		
オクラ	4本			
A.	めんつゆ(2倍濃縮)	大さじ1		
	水	小さじ2		
	削りかつお	大さじ1		
1人分の栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
	29 kcal	2.1g	0.1g	0.6g



作り方

1. 茄子はヘタを取り、縦に切り込みを入れる。ラップに包んで電子レンジ(500W)で4分程度加熱する。
2. 1をラップのまま冷水にとり、冷めたら縦に裂き、長さ半分に切ってキッチンペーパーで水気をとる。
3. オクラのヘタを取り、ラップに包んで電子レンジ(500W)で1分程度加熱し、ラップのまま水にとり縦半分に切り、水気をとる。
4. 2と3をAで和えて器に盛り、削りかつおをかける。