5分で完成！なめたけ和え

秋
オススメ

エネルギー 48kcal　食物繊維 3g　塩分 0.9g　野菜量 70g
（1人分栄養価）

材　料　（2人分）

長いも	5cm位（100g）
おくら	4本（40g）
なめたけ	大さじ1
酢	小さじ1/2
塩	少々

作り方

① 長いもは、皮をむいて1cmの角切りにし、ボウルに入れる。長いもの色が変わらないように酢を振りかけておく。

② おくらは表面を塩（分量外）でこすり、熱湯で１分半くらいゆで、水の入ったボウルに入れ粗熱を取る。

③ ②の水気をきり、1cmの輪切りにする。

④ ①、③を混ぜて、食べる直前になめたけと塩を加えて和え、皿に盛りつける。

アレンジ・ポイント

・冬はほうれん草や小松菜、夏はモロヘイヤ、切り干し大根などをなめたけで和えてもおいしく食べられます。
・なめたけの他に、梅肉、キムチ、もずく、岩のりなどで和えても、副菜1品をサッと増やせます。