

このレシピで

野菜が 80 g

とれます♪

ここがスゴイ！！



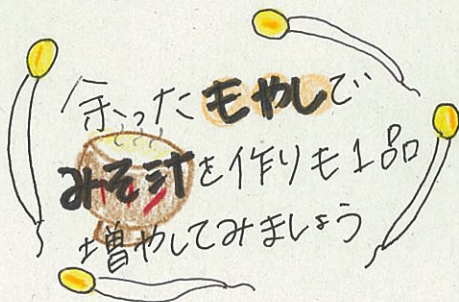
便秘解消



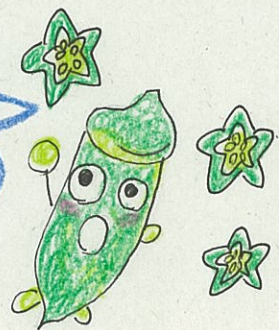
オクラともやしのゴマ和え

＜材料(1人分)＞

- ・ オクラ 4本 (30g)
- ・ もやし 1/4袋 (50g)
- ・ 白ごま 小さじ1
※ 赤ごまにすると風味UP!
- ・ めんつゆ 小さじ2



オクラのぬめりの元であるムチンがお腹の腸を調整してくれます!



＜作り方＞

- ① オクラともやしを沸騰したお湯で2分茹でる。
- ② オクラを薄切りにする。
- ③ 白ごまとめんつゆを合わせ、オクラともやしに和える。

鎌倉女子大学 実習生