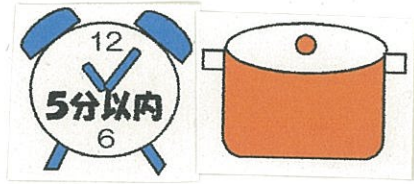


このレシピで

野菜が 70 g
とれます♪

ここがスゴイ！！



オクラツナマヨ



◎ オクラってすごい!!!

便秘解消、免疫UP、
豊富なβ-カロテン

◎ カンタン言周理

忙しい時こそラクラク栄養補給

< 材料 >

- オクラ - 70g (5本)
- ツナ缶 - 1缶 (小)
- マヨネーズ - 大さじ1

< レシピ >

- ① オクラを500wの電子レンジで1分半加熱して、輪切りにする。
- ② オクラ、ツナ、マヨネーズを和える。