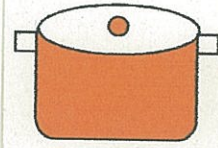


このレシピで

野菜が 120 g  
とれます♪

ここがスゴイ！！



# オクラとトマトの塩昆布和え



文教大学  
実習生

## 材料(1人前)

- ・ トマト — ½個 (80g)
- ・ オクラ — 4本 (40g)
- ・ 塩昆布 — 適量

## 作り方

1. トマトを一口大の角切りにする
2. オクラを茹でた後  
ハタを切ってから一口大に切る
3. ボウルに材料全てを入れて  
和えたら完成!!