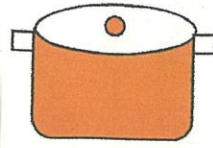


このレシピで

野菜が 40 g
とれます♪

ここがスゴイ!!



木目模女子大生実習生

おくらとえのきの

ごはんに
おしほに!



うめおかポン!!

おいんどりにも!



(梅干し、おかか、ポン酢)



うめおかポン!! は、
キャベツやブロッコリー、他のきのこ類なども
いろいろは野菜で活用できますよ!



材料

- ・ おくら... 4本 (40g)
- ・ えのき... 1/2パック (70g)
- ・ 梅干し... 2コ (25g)
- ・ おかか... 小パック1コ (3g)
- ・ ポン酢しょうゆ... 小パック1 (6g)

作り方

- ① おくらを軽く水で洗う。
- ② おくらとえのきは端を切りおとし、一口サイズに切り、耐熱ボールに入れ2ラックをし、500Wのレンジで2分加熱する。
(えのきが水気が多い場合は捨ててね!)
- ③ 梅干しは種をとりおとし、包丁で突をこまかくきざむ。
- ④ おくらとえのきが入ったボールに、きざんだ梅干しと、おかか、ポン酢しょうゆを加え、混ぜあわせたら完成!