

# オクラときのこのわさびマヨ和え

材料 4人分	
オクラ	100g
なめこ	80g
しめじ	40g
めんつゆ (ストレート)	大さじ1
わさび	8g
マヨネーズ	大さじ2

- ① オクラはさっとゆでて5mm厚さの輪切りにする。なめこは熱湯にさっとくぐらせて水気を切る。しめじも小房に分けてさっとゆでる。
- ② ①を調味料で和える。



一人分			
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	Ca (mg)	塩分 (g)
58	1.1	36	0.2