わが家のレシピを紹介します！

種類　どれかひとつに○をつけてください

朝ごはん　・　(お弁当)　・　好き嫌い工夫

料理名

ネバネバワカメあえ

所要時間　（　　５分　　）

学びを支えるおすすめポイント

オクラのネバネバ成分とワカメのミネラル成分で元気パワーアップです。

材料名・分量　（　１人分　）

- オクラ　１本
- 乾燥ワカメ　少し(ひとつまみ位)
- ゴマ油　少々
- 塩　少々
- しょう油（又はめんつゆ）少々
- 白ゴマ　少々

作り方

1. オクラをゆでで、輪切りにする。
2. 乾燥わかめを水で戻す。
3. ゴマ油、塩、しょう油で味付けする。
4. 最後に白ゴマをかける。