

オクラとトマトのとろろ和え

□材料(二人分)

オクラ	10本
長いも	5cm
プチトマト	12個
刻み海苔	少々
☆ポン酢	小さじ2弱
☆めんつゆ	小さじ2弱



□作り方

- ①オクラは、熱湯で約2分弱茹でて、流水で冷やし、小口切りにする。
- ②長いもは、皮を剥いてすりおろし、オクラとプチトマトと和え器に盛り、刻み海苔と☆の調味料をかける。

* オクラはこんな方にオススメ*

<ul style="list-style-type: none"> ・胃の調子が悪い ・貧血気味、疲れやすい ・腸内フローラが気になる ・妊娠中の方 ・便秘、下痢をしやすい ・老化を予防したい 	<ul style="list-style-type: none"> ・炭水化物、糖質が好き ・食生活の偏りが気になる ・免疫力を高めたい ・風邪をひきやすい ・生活習慣病予防に ・肌荒れ、乾燥が気になる
---	--