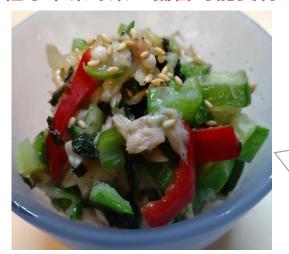
## すこやかレシピ

## オクラとシーチキンのゆかり和え

## 手軽な冷凍野菜と備蓄可能食材で簡単!!





## 材料(4人分)

きざみオクラ(冷凍) ... 1/2袋(約150g)

きゃべつ … 2枚(約60~80g)

パプリカ (冷凍) … 5本くらい

もち麦 … 大さじ2と1/2

シーチキン(油漬け) ... **1/3**缶 ゆかり粉 ... ひとつまみ

(お好みで調整)

ごま油 … 少々

(お好みで)

(1人分あたり)

エネルギー: 61Kcal

炭水化物: 6.8g 脂 質: 2.7g

たんぱく質: 2.8g 食物繊維 : 2.0g

塩 分 : 0.1g

お好みで、焼きのりを 入れてもおいしい!!

- 1. もち麦を20分ほど茹で、水で洗っておく
- 2. きゃべつは千切りにする (コンビニやスーパーで売っている千切りきゃべつも活用できます)
- 3. ゆかり粉で千切りきゃべつを先に和えて、馴染ませる
- 4. パプリカは1本を斜切りに切って小さくする
- 5. きざみオクラは、大きいものだけ少し刻んで揃える
- 6. すべての材料をボウルに入れ、和えて完成