R5.　9.　27

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！！

これで
約片手1杯分

**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