

よこた内科クリニック通信 Vol.33



梅雨入りし、じめじめした季節になりました。運動がしにくくなりますね…雨に負けずに家の中でもストレッチなどを行うようにしましょう。よこた内科クリニックです。

オクラとミョウガの梅和え



材料	2人前
オクラ	1袋 7本
ミョウガ	1個
梅干し	1/2個
ポン酢	小 1/2

1人前 15kcal 塩分 0.3g

作り方

- ① オクラは食べやすい大きさに切り、2分程度湯がきザルに揚げ水気をしっかり切る
- ② ミョウガは千切りにする
- ③ 梅干しをほぐしポン酢と混ぜる
- ④ オクラ、ミョウガと③を混ぜ合わせる

