

ねばねば梅しそあえ



【材料】	【5人分】
キャベツ	100g
モロヘイヤ	1/2袋
オクラ	3本
納豆(しそ味)	1パック
納豆のたれ	1パック分
梅ぼし	2個
白だし	小さじ1
ゆかり	小さじ1/2

【作り方】

- ① キャベツは千切りにし、さっとゆでる。
- ② モロヘイヤは葉先を摘む。茎、葉の順に入れてさっとゆでる。水にさらして水気を切り、茎は細かく刻み、葉はざく切りにする。
- ③ オクラは塩をふって板ずりし、1分間ゆでる。冷水をかけて冷まし、5mmの輪切りにする。
- ④ 梅干しは種を取り除き、包丁でたたく。
- ⑤ 食材をボウルに入れて④と調味料で混ぜ合わせる。
- ⑥ 最後に納豆を入れて混ぜ合わせる。