

おくらと切り干しだいこんのあえもの



【材料】	【3人分】
オクラ	5本
切干大根	30g
ツナ水煮(缶)	1缶
いりごま(白)	適量
ごま油	大さじ1
しょうゆ・砂糖	各大さじ1
酢	大さじ1・1/2

【作り方】

- ① 切干大根をキッチンばさみで食べやすい大きさに切り、水で戻す。
- ② オクラはへたを取り、薄切りにする。
- ③ ボウルに材料と調味料を入れてあえる。
- ④ 仕上げにごまをかける。