

小学生



オクラのごまあえ



材料・下準備(子ども2人分)

- オクラ 1袋(8本:80g):板ずりする
- いりごま 大さじ2(すりごまでも可)
- 砂糖 大さじ1/2
- しょうゆ 小さじ1

板ずり



うぶ毛を取ります

Point

キッズクッキングで小学生が作ったレシピです。
ごまの風味が野菜にマッチします。

作り方

- ① いりごまをすり鉢でよくする。
- ② オクラを茹でて食べやすい大きさに切る。
- ③ ①・砂糖・しょうゆを合わせたら、②を加えてあえる。



いんげん・にんじん・ほうれんそうなど他の野菜でもおいしく仕上がります。

1人分

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	食塩相当量	カルシウム
59kcal	1.9g	3.1g	4.2g	2.8g	0.4g	108mg