

☆オクラのごま和え☆

【分量（4人分）】

オクラ		80 g（8個）
三温糖	★調味料	4 g
しょうゆ		6 g
いりごま		4 g

※分量は、中学校の量を4人分にしています。



【作り方】

- ① オクラは洗ってヘタとガクを取り除く。分量外の塩で塩もみをする。
- ② オクラを茹でる。
- ③ オクラに火が通ったら、流水にさらす。
- ④ オクラの水気を切り、軽くすったいりごまと★の調味料を和える。

給食では、いりごまを軽くすり炒ってから和えています。すりごまでも代用できます。オクラとごまの風味がよく合いますよ。

【一人あたりの栄養価（目安）】

エネルギー 16kcal
たんぱく質 0.7 g
食塩相当量 0.2 g

