

## 野菜料理

### ひじきとオクラのあえ物

〈主な材料 4人分〉

ひじき	8g
オクラ	8本
タマネギ	2分の1個
ツナ缶	1缶(70g)
かつお節	適量
しょうゆ	大さじ3分の2
マヨネーズ	大さじ1
七味唐辛子	少々



〈作り方〉

- ① 鍋に湯を沸かし、ひじきをサッとゆでる。ざるにあけ、水気をしっかり絞る。
- ② オクラは塩で板ずりをし、軽くゆでて5mm幅の輪切りにする。
- ③ タマネギは薄切りにし、10分程度水にさらして辛みを抜く。ざるにあけ、水気をしっかり絞る。
- ④ ツナ缶は油をきっておく。
- ⑤ ボウルにひじき、オクラ、タマネギ、ツナを入れ、かつお節・しょうゆ・マヨネーズを加えてよく混ぜ合わせる。
- ⑥ お好みで七味唐辛子を加え、混ぜたら器に盛る。

【エネルギー 91Kcal、タンパク質 4.5g、塩分0.8g】

(伊勢原協同病院 管理栄養士 杉浦 恵里)