

茄子とオクラのみぞれ煮

<材料>

なす	35g
オクラ	10g
かつおだし	30g(大2)
だいこんおろし	10g
しょうゆ	3g(小 1/2)
酒	1.25g(小1/4)
みりん	1.5g(小1/4)



<栄養量>(一人分)

エネルギー	21kcal
蛋白質	1.0g
カリウム	146mg
リン	29mg
食塩相当量	0.4g

<作り方>

1. なすを乱切りにして茹でこぼす。オクラはネットに入れて擦り合わせながら水で洗い、産毛をとる。がくをとって茹でこぼし、乱切りにする。
2. 大根おろしを作る。
3. 調味料を合わせておく。
4. 水気をとった1をだし煮する。
5. 汁気がなくなってきたら、調味料を入れ、最後に水気を切った大根おろしを入れ、煮る。

★オクラは板ずりせず、ネットを使用して産毛を取ることで塩分を抑えることができます