



○ 使用製品 液体かつおの素リッキーS



○ 栄養成分表示 (1人前)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
47 kcal	3.1 g	2.3 g	4.0 g	0.4 g

この表示値は、目安です。

## ○ 材料 (1人前=43.3g)

- オクラ 20g
- まぐろ油漬け 10g
- 人参 5g
- 【材料A】
- ごま 1g
- 水 3g
- 味噌 2g
- 砂糖 1.5g
- 濃口醤油 0.6g
- 液体かつおの素リッキーS 0.2g

## ○ 作り方

- ① オクラは茹でて食べやすい大きさに切る。人参は千切りにし茹でる。
- ② 材料Aを混ぜ合わせ、①・まぐろ油漬けを入れ和える。
- ③ ②を冷蔵庫にて冷やして味をなじませる。

※まぐろの油漬けは、500gタイプを使用したものです。

