

おろしきゅうりの揉みダレ 【吐き気 嘔吐】



栄養バランス (1人分)

エネルギー	211kcal	たんぱく質	2.0g
食塩相当量	0.2g		

STORY

オクラのぬめり成分はガラクトタン、ペクチン、アラバンといった食物繊維でペクチンは整腸作用が期待できます。

材料(2人分)

- きゅうり (1/2 本)
- オクラ (3 本)
- 長いも (50g)
- 酢 (大さじ 1)
- 砂糖 (大さじ 1)
- ごま油 (小さじ 1)
- 塩 (ひとつまみ)



作り方

1. きゅうりをすりおろし、酢、塩、砂糖、ごま油を加える。



2. 水分を軽く捨て (①)、すりおろした長いもを入れ (②)、刻んだオクラと混ぜ合わせる (③)。

①

②

③



Point

みずみずしいきゅうりをすりおろして酢と合わせる事で爽やかな味わいに。酢の物が苦手な人でも美味しくいただけるかもしれません。