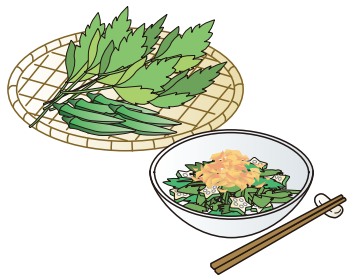


美味し♪  
レシピ

# 夏バテ解消！「ネバネバおひたし」

今回は、「モロヘイヤ」と「オクラ」のおひたしを作ります。共にβカロテンや食物繊維、各種ミネラルなどがたっぷり。旬の夏野菜で疲れを吹き飛ばしましょう。



★ 手順 ★

## 材料

- モロヘイヤ、オクラ…お好みの量を用意
- めんつゆ、かつお節…適量

## 作り方

1. モロヘイヤを軽く洗い、オクラは塩を振って板ずりしておきます。  
※オクラのガクは先だけ落とします。振った塩はそのままでOK
2. 鍋でオクラを1分程度茹で、次にモロヘイヤの茎のほうを30秒ほど浸けます。
3. 葉もお湯に浸け軽く茹でたらザルあげし、流水にさらして水切りします。
4. ざく切りにし、めんつゆで味を整えたら器に盛り、かつお節を振って出来上がり。