



玉ねぎのつるっと梅干し和え



材 料 [2人分]

- 玉ねぎ 1個
- オクラ 3本
- 梅干し 1個
- めんつゆ 小さじ2
- ごま油 小さじ1/2



Ebetsu Vegetable Life

作り方

- ① 玉ねぎとオクラは薄切りにし、耐熱容器に入れ、ラップをしてレンジで3分加熱。
- ② ほぐした梅干し、めんつゆ、ごま油で①を和える。

1人分の栄養価等

- 41Kcal
- 塩分 0.9g