

きざみオクラと納豆ひじきの和え物



冷凍食品のオクラを使う場合
電子レンジで解凍しておく

【作り方】

1. ひじきを戻す。
2. ひきわり納豆、ひじきと刻みオクラをめんつゆと合え、器に盛る。

【材料（2人分）】

- 刻みオクラ **60 g**
- ひきわり納豆 **1パック**
- ひじき（乾燥） **大きじ1と1/2**
- めんつゆ（ストレートタイプ） **小さじ2**