

オクラのカレーマヨサラダ

【材料 4人分】

- オクラ 8本(約80g)
- にんじん 1/3本(約30g)
- ツナ缶 1缶(約70g)
- レタス 1枚(約30g)
- マヨネーズ 大さじ1
- カレー粉 小さじ1/2
- めんつゆ(4倍濃縮) 小さじ1

オクラ

栄養：オクラのぬめり成分にはペクチンが含まれており、整腸作用を促す。

健康情報：ペクチンにはコレステロールの排出を促進する作用もある。

【作り方】

1. にんじんの皮をむき、長さ4cmほどの千切りにして分量外の塩で塩もみする。
2. オクラは沸騰したお湯に塩(分量外)を入れて茹でる。
3. 茹で上がったら冷水で冷まし、ヘタを取って5mm幅に切る。
4. ボウルに、油を切ったツナと塩を洗い流して軽くしぼったにんじんとオクラを入れ、調味料をすべて加えて混ぜ合わせる。
5. 皿に盛り付け、お好みでレタスを添えて出来上がり。