

きゅうりとおくらのおかか塩昆布和え



材料（1人前）

きゅうり	60 g
オクラ	5 g

合わせ調味料

濃口醤油	5 cc
かつお節	適量
塩昆布	適量
いりごま	適量

作り方

きゅうりは輪切り（薄切り）にする。
オクラは、軽くボイルして細かく切る。

を合わせ調味料で和える。