

**料理名 : 長芋とオクラのわさび醤油和え**

**【材料】** \_\_\_\_\_ 人分

山芋 70g  
オクラ 2~3 本  
かつお節 2g  
わさび お好みの量  
めんつゆ お好みの量”

**【出来上がり写真】**



**【作り方】**

- ① 長芋は皮をむき、食べやすい大きさにきる。それを半分に切る。
- ② オクラはうぶげがあるので、塩でもむ。  
オクラは斜めに半分に切る。
- ③ ①と②を合わせ、めんつゆとわさびであえる。  
かつお節をふりかける。”

**コメント(この料理に込めた思いなど自由に)**

”暑い時に火を使わず作れ、夏にぴったりです。長芋は、ネバネバ食材で安い上栄養価も高いです。かつお節をかけることで動物性タンパク質もプラスされます。  
もう一品作りたいけど、めんどくさい！という時に簡単に栄養も取れるのでとっておきの一品です！！”

名前: ツナ \_\_\_\_\_

年齢: 14 \_\_\_\_\_ ご職業(学生,主婦,会社員など): 中学生 \_\_\_\_\_