

# オクラの味噌マヨネーズ和え



## 〈材料〉 1人分量

オクラ	25 g
味噌	3 g
マヨネーズ	4 g
いりごま	1 g

## 〈作り方〉

- ①オクラを茹でて、1 cmぐらいの小口切りにする。
- ②ごまをすり、味噌、マヨネーズを合わせてオクラと和える。

エネルギー	48kcal
たんぱく質	1.1 g
脂質	3.7 g
塩分	0.4 g

オクラに含まれるぬめりの成分は食物繊維で、整腸作用を促しコレステロールを排出する作用や便秘を防ぐ効果があります。味噌とマヨネーズの組み合わせが、意外にも美味しい1品です。