

# 元 気 かつ お

調理時間 10分

## 《 材 料 》

鰹のたたき	1/4尾分
長芋	40g
オクラ	2本
納豆	1パック
大葉	4枚
レモン	1/4個

## 《 作り方 》

鰹のたたきは食べやすい大きさに切り、長芋は酢水に漬けながら5mm角に、オクラは塩茹でて小口切りにします。

納豆はよくねり、淡口醤油と長芋、オクラを入れて混ぜます。

皿に大葉、鰹のたたきを盛り、納豆、長芋、オクラをかけ、レモンの飾りをそえます。



### 【おいしさのヒミツ】

納豆だけでなく長芋、オクラのねばりを入れることによってより一層美味しくなります。

### お料理上手メモ

体のよいといわれているねばねば食品とかつおの組み合わせでスタミナのつく料理です。

(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量
83kcal	9.8g	2.7g	5.1g	0.1g