

# ねばねばサラダ



## 【材料：約1人分】

・オクラ	10g
・キャベツ	15g
・きゅうり	20g
・コーン	5g
・かにかま	5g
A	
・酢	2.5g
・しょうゆ	0.7g
・三温糖	0.8g
・ごま油	1g

子どもたちは、オクラの形がお星さまみたいって喜んで食べていたよ～



## 【作り方】

- ① オクラは小口切り、キャベツ・きゅうりは食べやすい大きさに切り、コーンと一緒にゆでる。
- ② かにかまは1 cmくらいの長さに切る。
- ③ Aを合わせ、①②と和える。

暑い日が続き、食欲が落ちてしまう時にはねばねば野菜の“オクラ”を使ったサラダがおすすめです。おなかの調子を整えたり、夏バテ防止にも役立ちます。また、カリウムが豊富に含まれているので、体の中の余分な塩分を排出し、むくみを改善します。