



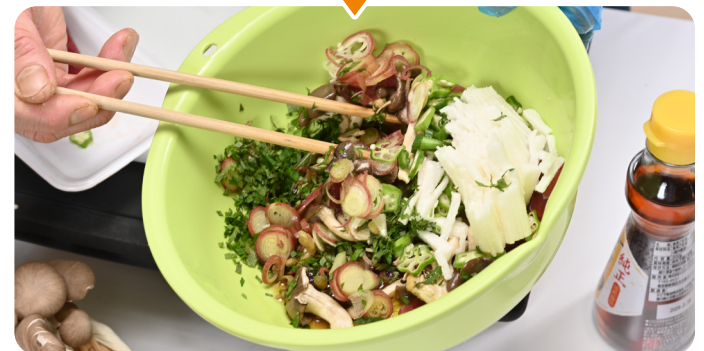
① しめじを一口大にほぐし、電子レンジにかけてしんなりさせます。



② ①とまぐろを㊸で和えます。



③ 残りの野菜を加え、ざっくり混ぜて出来上がりです。  
※ざっとゆでた小松菜もよく合います。



# オクラ、みょうが、長芋、しめじとまぐろのめんつゆ和え



## 材料(3人分)

- まぐろ…80g(刺身、又はぶつ切り)
- しめじ…80g
- A { ●ソルヤオリジナル  
特選丸大豆しょうゆ使用 つゆ…大さじ1
- ごま油…大さじ1
- みょうが…2本(30g) 輪切り
- オクラ…4本(30g) 輪切り
- 長芋…70g 短冊切り
- 大葉…4枚 細かく刻む

栄養量	・エネルギー…96kcal	・脂 質…4.6g	・ビタミンD…1.5μg	・食塩相当量…0.4g
	・たんぱく質…8.7g	・炭水化物…6.4g	・食物繊維…1.9g	