



## サラダ用カット野菜を使った山形だし風



### 材料 【2人分】

大根入りサラダ用カット野菜  
..... 1袋(約100g)  
きゅうり ..... 1/2本  
塩 ..... ひとつまみ  
カットオクラ(冷凍) ..... 40g  
みょうが ..... 1本  
すりおろししょうが ..... 少々  
とろろ昆布 ..... 5g  
めんつゆ(3倍濃縮) ..... 大さじ1と1/2

エネルギー  
**48**  
kcal

塩分  
**2.0**  
g

野菜量  
**105**  
g

(1人分)

### 作り方

- 1) ポリ袋に、カット野菜と薄切りにしたきゅうりを入れ、塩をして10分ほどおく。
- 2) みょうがは薄切り、とろろ昆布は細かく割いておく。
- 3) オクラ、みょうが、しょうが、めんつゆを入れてよく混ぜ、味をなじませる。



対象  
どなたでも

### Cooking Point

- 山形だし…基本はきゅうり、なす、みょうがなどの夏野菜を刻んで醤油で味つけしたもの。これに山芋、納豆、オクラ、昆布などを入れたり、めんつゆやだし醤油で味つけしたりすることもあります。
- ご飯やそうめん、冷たい豆腐などにかけて、何にでも合う和風味の1品です。