

# 2018年6月9日一人暮らし応援料理教室レシピ

ひとり暮らし応援!!料理教室で作った料理のレシピを公開します。是非挑戦してみてください。

【メニュー】

## 長芋の塩昆布和え

<材料> 1人分

長芋 80g ・オクラ 20g ・塩昆布 10g

いりごま・ごま油 少々

<作り方>

- ①長芋は、さいの目に切る。オクラは茹でて小口切りに。
- ②長芋とおくらに塩昆布を混ぜ、ごま油をほんの少しいれて、和える。
- ③器に盛り付け。いりごまをふる。

塩昆布は、味付けができて、だしも出る万能調味料  
もちろん、おにぎりに入れても美味しいです。  
保存は、冷凍庫の方が長持ちします！

