



< 材料 4人分 >

- ・オクラ 5~8本
- ・コーン缶 1/2缶
- ・かつお節 ふたつまみ
- ・カットわかめ 小さじ1杯分程
- ・しょうゆ 大さじ1杯
- ・レモン汁 大さじ1/2杯
- ・砂糖（三温糖） 小さじ1杯

< 作り方 >

- ① オクラを板ずりして産毛を取る。よく水で洗い、そのまま茹でる。好みの硬さに茹で上がったら流水で冷やし、ヘタを取り、輪切りにする。
- ② カットわかめはお湯で戻し、流水で冷まし、水気を切る。戻したわかめが大きすぎたら、食べやすい大きさにカットする。
- ③ コーンは缶から出し、軽く水で洗い、水気を切る。
- ④ しょうゆ、砂糖、レモン汁を合わせておく。
- ⑤ ①②③をすべて合わせ、④の調味液を味の調節をしながら入れ、完成！

夏にピッタリな、さっぱりした副菜です。調味液に砂糖が溶けにくいときは、レンジで少し温めてみてください。

