

## オクラのねばねば和え



材 料 (大人 2人分・子ども 4人分)

・オクラ	6本
・きゅうり	1/2本
・納豆	1パック
・砂糖	小さじ1/2
・醤油	大さじ1/2

## 作 り 方

1. きゅうりは、縦半分に切り小口切りします。
2. オクラは塩もみして、沸騰したお湯に2分ほど湯がきザルに取り、冷めると斜めに切ります。
3. ボウルに材料全て入れ、よく混ぜ味を整えると出来上がりです。