

## りぼんサラダ



### 【材料】

- ズッキーニ…1本
- にんじん……1/2本
- オリーブオイル…大さじ2
- レモン汁…大さじ1.5
- 塩……………小さじ1/8
- お好みのナッツ類…適量

### 【作り方】

- ①ズッキーニはヘタを落として、ピーラーで薄切りにし、5～10分程度水にさらし、水を切っておく。
- ②にんじんは皮をむいて、ピーラーで薄切りにする。
- ③お好みのナッツを刻んでおく。
- ④オリーブオイル、レモン汁、塩(小1/8)を混ぜあわせて、材料に絡める。

## オクラの塩昆布和え



### 【材料】

- オクラ……約6本
- 豆腐……………100g
- 塩昆布…5g
- ごま油…大さじ1
- 酢……………大さじ2
- 白ごま……少々

### 【作り方】

- ①豆腐はキッチンペーパーにくるんで電子レンジで2分程度加熱し水切りをする。
- ②オクラは塩(分量外)を少々ふって板ずりする。
- ③耐熱皿に並べて、ふんわりラップをし、電子レンジで40～50秒加熱する。
- ④ヘタを切り落とし、小口切りにする。
- ⑤ボールにオクラ、塩昆布、ごま油、酢を加え、豆腐をちぎって入れ、混ぜ合わせる。
- ⑥器にもり、白ごまをふる。

作り方

YouTube→

