

カバル賞

おいしく減塩!

志木市 プロジェクト
ALUMES / HEALTHY / 2023/04/20-09

オクラのおかかクリームチーズ和え

～ 濃厚で満足感あり♪ ～

0.1g

— 減らソルトレシピ —

材料 2人分

オクラ 80g (8本)

【調味料】

クリームチーズ 18g (個包装1個)

だし醤油 1.5g (小さじ1/4)

かつおぶし 1.5g



【お好みで】

ブラックペッパー 少々

作り方

1. クリームチーズは常温に戻し、【調味料】を混ぜ合わせる。
 2. オクラは塩(分量外)で板ずりして水で洗う。ガクを取り除く。
 3. お皿に並べてふんわりラップをし、レンジ600wで1分10秒加熱後、粗熱を取る。
 4. オクラを3等分の大きさになるように、斜めに切る。
 5. あらかじめ混ぜておいた【調味料】と4のオクラを混ぜて完成。
- ※ お好みでブラックペッパーをふって食べるのもおすすめ!