

## モロヘイヤとタコの酢の物



### <材料／2人分>

◇モロヘイヤ	1束 (100g)	
◇オクラ	5本 (35g)	
◇ゆでダコ	50g	
A {	サラダ油	大さじ 1/2
	酢	大さじ 2
	水	大さじ 2
	しょうゆ	小さじ 2
	砂糖	小さじ 1
◇おろししょうが	1/2 かけ分	

### <作り方>

- 1 モロヘイヤは葉を摘み、沸騰した湯に入れて1分くらいゆで、冷水にとる。水気を絞ってペーパータオルにのせ、水気をよくきり、食べやすく切る。
- 2 オクラは塩適量をまぶして指の腹でこすってうぶ毛を除き、さっと洗う。縦半分に切って種を除き、小口切りにする。
- 3 タコは食べやすい大きさに切る。
- 4 ボールにAを合わせ混ぜ、1・2・3を加えてあえる。器に盛り、おろししょうがを天盛りにする。

[1人分/63kcal、塩分 1.1g、野菜重量 68g]