

ネバネバサラダ

<材料 大人4人分>

モロヘイヤ 1袋
オクラ 4~5本
しょうゆ 適量
かつお節 5g

《作り方》

- ① モロヘイヤをさっと洗ってから、茎についた葉っぱをちぎり、ざく切りにしてさっと塩茹でする
- ② 茹でたら、ザルに上げて冷水に取り、熱を取って、水気を切っておく
- ③ おくらはさっと塩ゆでし、冷水にとり食べやすい大きさに切る。
- ④ すべての材料を混ぜ合わせたら、器に盛り付け出来上がり！！

☆ネバネバ食材がもつ適度なとろみは、のどこしをよくし、食欲を促すことで、夏バテ回復の効果が期待できます。
カルシウムも豊富な食材でもあります。

じゃこトースト

<材料 1枚分>

食パン(6枚切) 1枚
粉チーズ 小さじ1/2
しらす干し 10g
マヨネーズ 大さじ1/2

《作り方》

- ① aの材料をボールにすべて入れ、混ぜ合わせる
- ② 食パンに①を塗る
- ③ トースターできつね色にカリッとするまで焼き、出来上がり！！

☆簡単に作れ、朝食に最適です。