



# マジやさいレシピ

～高校生が考えた 野菜3種類以上、120gを使った野菜レシピ～

## 切るだけ簡単サラダ

材料 ( 1人分)

モロヘイヤ 1束  
オクラ 2本  
ミニトマト 3個  
しょうゆ 大さじ 1.5



作り方 (調理時間 15分)

1. モロヘイヤの葉の部分をゆでる。
2. オクラを塩でこすってヘタを取り、ゆでる。
3. モロヘイヤをねばりが出るまで細かくたたく。
4. オクラを輪切りにする。
5. トマトを半分に切る。
6. 盛り付けてしょうゆをかけて完成！！

料理のPR、工夫した点

モロヘイヤとオクラを使う事で、夏バテ予防になる。  
素材をいかしている。

食べてもらった家族・友だちの感想

夏らしくさっぱりして、素材の味が出て美味しかったです。

作ってみて感じたこと

切るだけで簡単に作れたので良かったです。