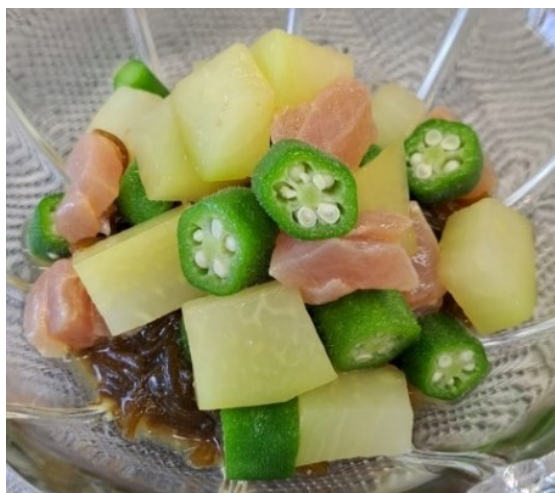


【 副菜・冷 】 野菜パパイヤと丸オクラの酢の物



材料（ 1 人分 ）

野菜パパイヤ	25g
丸オクラ	15g
塩	少々
マグロの刺身	15g
生モズク（沖縄産）	10g
酢	6g
濃口醤油	3.5g
砂糖	1g
シークワーサー果汁	1g

《 作り方 》

- ① 野菜パパイヤは洗って皮をむき、縦半分に切ってタネを取り、1 cm厚さで2 cmほどの角切りにする。水に約10分浸漬し、アクをとる。片手鍋に湯を沸かし約3分茹で、ザルに上げてペーパーで水気をとる。
- ② 丸オクラは洗い、塩を少々ふりかけ、まな板の上で板ずりする。片手鍋に湯を沸かし、丸オクラを約1分30秒茹でる。ザルに上げて水気をきり、1 cm幅ほどの輪切りにする。マグロは、一口大に切る。
- ③ モズクはよく洗う。片手鍋に湯を沸かし約30秒さっと湯がいた後、ザルに上げて水気をきり、3~4 cmほどの長さに切る。
- ④ ボウルに①~③とAを混ぜ合わせ、冷蔵庫で15分以上冷やす。
- ⑤ 器に盛りつけたら完成。

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
	38kcal	3.6g	0.1g	4.2g	0.7g



～ワンポイント～

- ・野菜パパイヤ、丸オクラ、オキナワモズク、シークワサーといった沖縄県産の食材を多種類使用
- ・食欲が低下しがちな夏の時期にぴったりのさっぱりした1品
- ・マグロでたんぱく質と鉄を摂取