

# 『オクラと長芋とモズクの酢の物』

## 材料(4人分)

オクラ	4本
長芋	300g
モズクの酢の物(市販)	2パック(100g)
生姜(すりおろし)	小さじ1/2

塩

## 作り方

- ① オクラは色よく塩茹でして5mmの小口切りにする。
- ② 長芋は皮をむき、ポリ袋などに入れ、すりこ木でたたいて砕く。
- ③ 器に①、②、モズクの酢の物を盛り合わせ、おろし生姜を天盛りにする。

