

辛さが癖になる！

たことオクラの キムチサラダ

15分

1人分

76

kcal

DELISH
KITCHEN

 ヨークベニマル

辛さが癖になる！

たことオクラのキムチサラダ

15分

1人分

76

kcal



材料 (2人分)

ゆでたこ	50g
オクラ	6本
キムチ	50g
酢	小さじ1
ごま油	大さじ1/2

- 1 耐熱容器にオクラをのせ、ふんわりラップをかけて600Wのレンジで2分加熱し、食べやすい大きさに切る。
- 2 キムチは食べやすい大きさに切る。たこも食べやすい大きさに切る。
- 3 ボウルに酢、ごま油を入れ、食材を加えて混ぜたら完成。