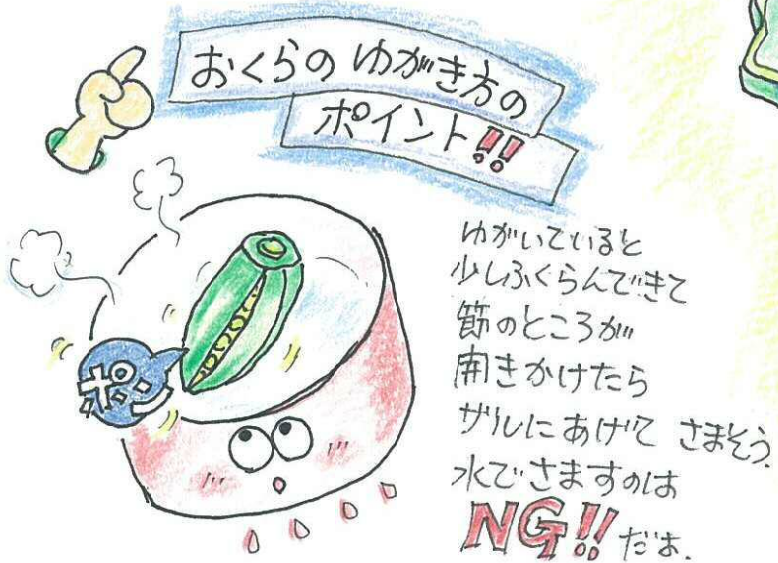


おぐらのシーチキン和え 4人分

おくら 100g
 シーチキン 50g
 人参 50g
 キャベツ 100g

① 梅干し(身のみ) 8g
 マヨネーズ 大匙1
 しょうゆ 小匙 $\frac{1}{3}$



夏には梅干しと
 おぐらのネバネバで
 元気いっぱい!!



シーチキンとの相性
 バツグン!

冬はおぐらを
 フロッキーに
 変えても♡