



おふくろの味 聞いてきました



「お母さんの台所」



大城邦子さんに教えてもらう もずくとマンゴーのさっぱり和え

材料（どんぶり1杯分）

もずく 200g
オクラ 200g
冷凍したマンゴー 1玉
ツナ 1/2缶

・合わせ酢
ポン酢 適量
酵素シロップ 適量
(またはオレンジジュース※)
シークワサー 1個

※甘さが足りない場合はガムシロップ

作り方

- ① もずくは一度水にさらし、水気をとって食べやすい大きさに切る。
- ② オクラはさっと下茹でして、粗熱がとれたら5mmくらいに切る。
- ③ 器に同量のポン酢と酵素シロップを入れ、シークワサーを絞って合わせ酢を作る。
- ④ シークワサーの皮（半玉分ほど）をすりおろすか、みじん切りにする。
- ⑤ 冷凍しておいたマンゴーをサイの目切りにする。
- ⑥ ボウルに食材をすべて入れ、③の合わせ酢を味を見ながら加える。ざっくりと混ぜて完成。

！ワンポイントアドバイス！

- カットしたオクラを冷凍しておく、ひんやり感アップ
- オレンジジュースで作る場合は、ガムシロップで甘みを調整