

おくら

緑黄色野菜

管理栄養士
おすすめレシピ



調理時間
10分



☆1つの鍋で沸かしたお湯を使いまわすことで、
手間が省け時短につながります!

らくらく!!! イタリアンベジそうめん

栄養成分表示 (1人分)

エネルギー	592kcal
たんぱく質	18.0g
脂質	22.7g
炭水化物	74.6g
食塩相当量	1.0g
野菜の量	70g

発行：岐阜県保健医療課・保健所

材料 (2人分)

そうめん	4束 (200g)
ツナ缶 (オイル漬け)	1缶 (70g)
オクラ	4本 (40g)
トマト	1個 (100g)
【A】 オリーブ油	大さじ2
【A】 塩、こしょう	少々
【A】 おろしにんにく	小さじ1
粉チーズ	大さじ1

作り方

- ①おくらはがくを取り、板ずりをする。
- ②トマトは1cm角に切る。
- ③そうめんを茹で流水でもみ洗いし水気を切る。そうめんと同じお湯でオクラを茹で小口切りにする。
- ④ボウルにツナと②③と【A】をいれてよく混ぜる。
- ⑤粉チーズをかけて完成。

☆料理を作ってインスタグラムに「#ぎふ野菜ファースト」をつけて投稿してね☆