

トマト
緑黄色野菜

管理栄養士
おすすめレシピ



調理時間
10分



トマトとオクラの梅おかか和え

栄養成分表示 (1人分)

エネルギー	38kcal
たんぱく質	2.0g
脂質	1.1g
炭水化物	5.5g
食塩相当量	0.8g
野菜の量	70g

発行：岐阜県保健医療課・保健所

材料 (4人分)

ミニトマト	・・・12個
(トマトなら中1個 (200g))	
オクラ	・・・8本
梅干し(梅肉)	・・・1個
A 酢	・・・小さじ2
しょうゆ	・・・小さじ2
サラダ油	・・・小さじ1
削り節	・・・1袋

作り方

- ①ミニトマトは半分に切る。
(トマトの場合、2cm角に切る)
オクラは熱湯でさっとゆがき、1cmの輪切りにする。
- ②梅干しは種を取り、刻む。
Aを混ぜ合わせ、調味液を作る。
- ③①を②で和え、かつお節をまぶす。

☆暑いときは、冷やす手食べると美味しい。

☆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☆