

# 01 副菜 トマトとオクラの和えもの

memo 数値：1人分

エネルギー 20Kcal

たんぱく質 0.8g

塩分 0.6g



## レシピ Recipe

- 1 トマトは湯むきして、種をくり抜き、1口サイズに切る。
- 2 オクラは塩をまぶして板ずりし、熱湯でさっと茹で、水気を切って小口切りにする。
- 3 A を混ぜ合わせておき、1と2と和える。

材 料	数 量
トマト	小1個(100g)
オクラ	2本(20g)
塩	適量
薄口醤油	小さじ1
A だし汁	40ml
みりん	小さじ1/2

### 栄養士・調理師から一言



オクラの粘り気は食物繊維で、整腸作用やコレステロールの上昇を抑えるはたらきがあります。調味料を合わせるかわりに、めんつゆを使用しても手軽においしく作れます。トマトのかわりに、スライスした長芋となめこを使ったネバネバサラダも当院おすすめの1品です。

(分量は2人分です)