

オクラとトマトの 塩昆布あえ

1人分野菜量



1 皿分



材料・下準備(3人分)

- ✦ オクラ 1パック(100g)
- ✦ トマト 小1個(120g)
: 食べやすい大きさに切る
- 塩昆布 小さじ1(2g)
- ごま油 小さじ1

Point

オクラを火を使わずに電子レンジで加熱することで手軽に作ることができます。

最後にしそを加えてもおいしくいただけます。

作り方

- ① オクラは、ガクを取って縦に切り、長ければ半分に切って耐熱容器に入れる。
- ② ①にふわっとラップをして、電子レンジ(600W)で3分程度加熱する。
- ③ ②に、残りの材料を全て入れ、あえる。



オクラは、ネットごと洗って産毛を取ります。

1人分

エネルギー	食物繊維	食塩相当量	カリウム	ビタミンC
30kcal	2.2g	0.1g	189mg	10mg



中央区食育野菜キャラクター
毎日350g以上の野菜を食べよう！