

なんたん・かんたん・やさしい料理  
カードNO.95



# 夏野菜のピリ辛中華サラダ

野菜たっぷり+減塩ドレッシング

材料 (2人分)

きゅうり・・・1/2本 (50g)

オクラ・・・4本 (40g)

トマト・・・中1/2個(60g)

ツナ缶・・・1/4巻 (20g)

【A】

醤油・・・小さじ1/2

酢・・・大さじ1

砂糖・・・大さじ1/2

ごま油・・・小さじ1/2

ラー油・・・小さじ1/4

すりごま・・・小さじ1



《 作り方 》

- ①きゅうりはひとつまみの塩で板ずりし、塩を洗い流して3～4cmの拍子切りにする。
- ②オクラはさっと洗い、沸騰したお湯に塩ひとつまみ入れ、2～3分ゆで、軽く水で洗いザルにあげる。先端をおとし3等分に斜め切りにする。
- ③トマトはくし切りにして、さらに2等分に切る。
- ④ツナ缶は油をきる。
- ⑤ボウルに調味料【A】を合わせ、材料を入れて和える。

- ・ごま油やラー油、ごまの風味を効かせることで減塩につながります。
- ・少しピリ辛で、暑い夏でも食欲をそそるメニューです！



このメニューでとれる  
1人分の野菜の量

75g



一人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カリウム	食物繊維	食塩相当量
75kcal	3.1g	4.6g	6.2g	199mg	1.8g	0.3g



# オクラとトマトの梅おかかマヨ和え

野菜たっぷり+マヨネーズと鰹節で減塩

## 材料（2人分）

- オクラ・・・・・・・・・・6本（70g）
- ミニトマト・・・・・・・・5個（75g）
- マヨネーズ・・・・・・・・大さじ1
- 梅干し（調味漬）・・・・1個
- 削り節・・・・・・・・・・小1袋（3g）



## 《 作り方 》

- ① オクラはうぶげを擦るように洗い、ヘタを切る。沸騰した湯で約1分半茹でた後、斜め切りにする。
- ② ミニトマトはヘタをとって洗い、4等分に切る。
- ③ 梅干しの種を除いてたたき、マヨネーズ、削り節と混ぜ合わせておく。
- ④ 混ぜ合わせた③にオクラとトマトを和えたら完成。



- ・マヨネーズや鰹節の風味を活かすことで減塩につながります。
- ・梅干しの酸味が夏にぴったりの1品です。

このメニューでとれる  
1人分の野菜の量

72g



## 一人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カリウム	食物繊維	食塩相当量
69kcal	2g	4.5g	3.8g	228mg	2.4g	0.5g