



# 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