

# 簡単！野菜レシピ49

1日に野菜  
350gを目標に

献立名

おくらサラダ(オニオンドレッシング)

茶々まくり保育園  
おすすめレシピ

<材 料> <2人分>

おくら 中4本

キャベツ 80g

玉ねぎ 35g

しょうゆ 小さじ1

酢 小さじ1

サラダ油 小さじ1



<作り方>

- ① オクラはゆでて、ななめ切りにする。
- ② キャベツはせん切りにする。
- ③ 耐熱容器にみじん切りにした玉ねぎを入れ、ラップをし、電子レンジで1分加熱する。
- ④ ③と調味料を合わせてドレッシングを作る。
- ⑤ 野菜を④で和える。

<メモ>

・たまねぎに火を通すことで食べやすいドレッシングになっています。

<1人分 栄養価 >

エネルギー 47kcal たんぱく質 1.4g 食塩相当量 0.4g

レシピは、千葉市ホームページ (<http://www.city.chiba.jp/>)に掲載

美浜区健康レシピ で検索

千葉市美浜保健福祉センター健康課 千葉市食生活改善協議会 美浜支部