

# トマトとオクラの 辛子じょうゆあえ

## 〈材料 / 2人分〉

トマト ..... 120g

オクラ ..... 30g

④ しょうゆ ..... 小さじ1  
練りからし ..... 小さじ1/4



## 〈作り方〉

- ① トマトは2cm角に切る。
- ② オクラはゆで、冷水にとり、斜め切りにする。
- ③ ④を混ぜ、①と②を和える。



### 〈メモ〉

- ・トマトを湯むきしてもよいでしょう。
- ・冷凍オクラを利用すると簡単にできます。

## 〈1人前 栄養価〉

エネルギー 20kcal たんぱく質 1.0g 食塩相当量 0.4g

1日に野菜350gを食べることが目標です

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

検索

