

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