

食べて健康

夏野菜を香り良くさっぱりと♪

火を使わず簡単調理♪♪

『オクラとトマトと長いものさっぱり和え』

～夏野菜～

夏に不足しがちなカリウムやビタミン類といった栄養素を、夏野菜で美味しく補給し、夏バテや熱中症を予防しましょう。

オクラや長いものネバネバ成分“ムチン”は夏の弱った体の回復力を高め、スタミナアップに効果的です。



★★材料（2～3人分）★★

オクラ	1袋	
トマト	1コ	
長芋	5cm位	
青じそ	2枚	
◆めんつゆ（3倍濃縮）	小さじ1～2	
◆だしの素	少々	
◆かつおぶし	適量	

*わさび お好みで

★★作り方★★

- ① オクラは板ずりをして輪切りにし、耐熱容器に入れレンジで30秒～1分ほど加熱する
- ② 青ジソみじん切り。トマト一口大。長芋8mm角位にそれぞれを切る。
- ③ オクラと◆の調味料を混ぜ合わせて完成。

わさびを入れても美味しいですよ。冷たく冷やしてどうぞ♪