

食育指導員考案！暑さ乗り切るお手軽レシピ

副菜



火を使わない きゅうりとオクラの梅和え

栄養価（1人分）
エネルギー 11kcal
たんぱく質 0.8g
食塩相当量 0.6g
野菜量 60g

材料（2人分）

きゅうり	100g
オクラ	2~3本(20g)
梅肉または梅干し	1粒分（6g（種除く））
ポン酢しょうゆ	小さじ1/2

POINT

暑い夏にピッタリな料理です。簡単に作れるのでおススメします。



作り方

- (1) オクラはヘタを取って、塩（分量外）で板ずりして産毛を取り、電子レンジ600Wで40秒加熱し、斜めに切る。
- (2) きゅうりは乱切りする。
- (3) 梅干しは種を取り、包丁でたたき、ポン酢と混ぜ合わせておく。
- (4) (3) にオクラときゅうりを入れて和える。

管理栄養士からの熱中症予防のポイント

火を使わないので、暑い日にも作りやすく食べやすい一品です。野菜が少ない時に1皿足してみませんか？