

# おいしくキッチン

令和2年9月4日放送

## オクラとトマトのサラダ



### ..... 材 料 (4人分) .....

オクラ.....8 本  
トマト.....200g  
しその葉.....4 枚  
ツナ(水煮缶).....20g  
ポン酢しょうゆ.....大さじ2強  
粗びきこしょう.....少々

### ☆☆☆作り方☆☆☆

- ① オクラは茹でて水にとり、乱切りにする。  
トマトは、ひと口大に切る。  
しその葉は、せん切りにする。  
ツナ缶はサッと水気を切る。
- ② ボウルにすべての材料を入れ、混ぜ合わせて完成!

※冷やすと味も馴染んでおいしくいただけます!



エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)	野菜・きのこ・海藻量(g)
22	1.8	0.1	0.6	67



## きゅうりのかわりみそかけ

### ..... 材 料 (4人分) .....

きゅうり.....1 本  
乾燥わかめ.....4 g  
プレーンヨーグルト...40g  
みそ.....小さじ1強  
★ すりごま(白).....小さじ1  
ラー油.....3~4滴

### ☆☆☆作り方☆☆☆

- ① きゅうりは、せん切りにする。  
わかめは水で戻して、水気を切っておく。
- ② きゅうりとわかめを混ぜ合わせ器に盛る。
- ③ ★の調味料を混ぜ合わせ②にかけて完成!



エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)	野菜・きのこ・海藻量(g)
18	0.9	0.9	0.5	35

夏野菜をたっぷり使ったひんやりサラダで、栄養をしっかりとり、暑さを乗り切りましょう!!