管理栄養士養成課程の大学生が考えた

野菜をしっかり摂取するメニュー 副菜編

オクラとトマトの梅和え

青しそとごま、梅和えの風味で
野菜がたくさん食べられます。

栄養価（1食分）

※日本食品標準成分表（八訂増補 2023）

エネルギー	64kcal
たんぱく質	2.7g
脂質	1.8g
食物繊維	3.2g
食塩相当量	1.9g

緑黄色野菜をさわやかな酸味でお召し上がりください。

オクラとトマトの梅和え

材　料

オクラ……30g（3本）
トマト……100g（2/3個）
青しそ……0.5g(1枚)
梅干し……10g(1個)
ポン酢……15g（大さじ1）
いりごま……3g（小さじ１）

作り方

① オクラはまな板で塩(分量外)で板ずりしてからサッと茹で、小口切りにする。

② トマトをくし切りにする。

③ 青しそを千切りにする。

④ 種を除いた梅干しを細かく刻んでボウルに入れ、ポン酢といりごまを加えて混ぜる。

⑤ ④に①②を加えて和える。

⑥ 器に盛り、③をあしらう。

名古屋市

このレシピは名古屋市内の管理栄養士養成課程の大学生と協働して作成しました。

なごやベジ●ダイニング
(野菜をたっぷり提供している店舗)
はこちら

ウェブサイト
「なごや食育ひろば」
はこちら

名古屋市
健康増進課の
Instagram
はこちら