

食改さんのおすすめレシピを隔月で紹介しています。今回は夏野菜を使ったメニューです。

トマトとオクラの中華和え



オクラのぬめり成分には、胃の粘膜を保護したり消化を助ける働きがあり、夏バテ予防に効果的です。

《材料》1人分

トマト	50g	
オクラ	30g	
いか(ロール)	20g	
長ねぎ	5g	
しょうが	3g	
にんにく	1g	
A	オイスターソース	2g
	酢	4g
	塩	0.5g
	こしょう	少々
	ごま油	1g

栄養成分(1人分)

エネルギー	食塩相当量
49kcal	0.8g

《作り方》

- ①長ねぎ、しょうが、にんにくをみじん切りにする。
- ②オクラはヘタを切り、さっと茹でて乱切りにする。トマトも同じ大きさに乱切りにする。
- ③いかはさっと茹で、食べやすい大きさに切る。
- ④ボウルに①の材料とAの調味料を入れて混ぜ合わせ、中華だれを作る。
- ⑤オクラ、トマト、いかを盛り付け、上から中華だれをかける。