

いきいき川越大作戦 減塩野菜レシピ

みょうがの風味と酢の酸味
で薄味でもおいしく
食べられます



トマトとオクラの和え物

(1人分 エネルギー20kcal 塩分0.5g)

《材料》 2人分

トマト	1/2個
オクラ	2本(20g)
みょうが	1本
しょうゆ	小さじ1
砂糖	小さじ2/3
酢	小さじ2



《作り方》

- ① トマトは1センチ角に切る。オクラは茹でてヘタを取り、小口切りにする。
みょうがは斜め薄切りにする。
- ② 調味料を混ぜ合わせ、①を和える。