



akakonkun

@近江八幡市



【ちょっとずつ減塩レシピ】

夏野菜のネバネバサラダ

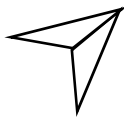
旬の食材は栄養価も高く味も良いと言われていています。夏野菜はカラフルなものが多く、食欲も湧いてきます。トマトやオクラに含まれるビタミン C には、抗酸化作用があり、心臓血管系の疾病予防効果が期待できます。

#旬の食材を選び、調味料ではなく

素材の持ち味を楽しむ

#あぶらのコクを利用する

#うまみを利用する



～材料(4人分)～

・オクラ	1 パック(約 10 本)	
・長芋	100g(5cm程度)	
・ミニトマト	10 個	
A {	ポン酢	18g(大さじ1)
	ごま油	12g(大さじ1)
	かつおぶし	3g(1 パック)

～作り方～

- ① オクラはゆでて、1cmの幅に切る。
- ② 長芋は皮をむいて 1.5cm 程度の角切りに、ミニトマトは半分に切る。
- ③ ①と②を A で和える。