



夏野菜の香味サラダ

＜材料・・・おとな4人分＞

トマト・・・・・・・・・・2個
 きゅうり・・・・・・・・・・2本
 オクラ・・・・・・・・・・5本
 みょうが・・・・・・・・・・2個
 しそ・・・・・・・・・・5枚
 しょうゆ・・・・・・・・・・大さじ1
 酢・・・・・・・・・・大さじ2
 ごま油・・・・・・・・・・大さじ1
 砂糖・・・・・・・・・・小さじ1
 白いりごま・・・・・・・・・・小さじ2

A

＜作り方＞

- ① トマト、きゅうりを乱切りにする。
- ② オクラは色よくゆで、3等分の長さに切る。
- ③ みょうがとしそは千切りにする。
- ④ ①②とAをボウルで和える。
お皿に盛って上にみょうがとしそをのせる。

ーおとな1人分の栄養価ー

エネルギー	70kcal
たんぱく質	1.8g
脂質	4.0g
塩分	0.7g

薬味がアクセントになる、さっぱりしたサラダです。夏野菜をたっぷりどうぞ！

