

八千代でとれた野菜を食べよう！

みょうがとオクラの冷し小鉢

1人分 エネルギー 36kcal、食塩相当量 0.4g、野菜 75g

材料（2人分）

みょうが・・・2個 オクラ・・・3本
なめこ・・・80g
④めんつゆ（3倍濃縮）・・・小さじ2
④おろし生姜・・・小さじ1 ④ごま油・・・小さじ1

これは、1回の食事で食べる生野菜の目安量(約120g)です。緑黄色野菜や根菜類等を混ぜて食べましょう。



1日に必要な野菜は350gです

作り方

- ① オクラは沸騰したお湯で茹で、小口切りにする。なめこも沸騰したお湯にくぐらせ、ザルにあけておく。みょうがも小口切りにし、オクラ、なめこ、みょうがを一緒のボウルに入れる。
- ② ④を混ぜる。①に④を入れよく混ぜ、冷蔵後で30分以上置き、味をなじませる。

みょうがとオクラの冷し小鉢を冷やっこの上にトッピングしたり、納豆に混ぜてもおいしいです。また、長いものを1cmのさいのめ切りにして混ぜ、ねばねば小鉢のできあがり。

八千代市では、市民の皆様の健康に役立つ情報をお知らせしています。

作成：八千代市健康づくり課

