



オクラときゅうりのゴママヨ和え

オクラに含まれるネバネバ成分のムチンは、強壮の効果があります。抗酸化作用のあるトマト、たんぱく質のささみで夏バテ予防に。



栄養価(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
99kcal	8.1g	4.6g	0.3g

○材料(2人分)

オクラ	70g(6本)	A		
きゅうり	100g(1本)		カロリーーフマヨネーズ	大さじ1
ミニトマト	4個		しょうゆ	小さじ1
ささみ	50g(1本)		酢	小さじ1
			酒	小さじ1
		白すりゴマ	小さじ1	

○作り方

- ① オクラは塩(分量外)をふって板ずりをし、がくの部分をとる。さっとゆでて冷まし、斜めに切る。
- ② きゅうりは縦半分に切り、斜めに切る。ミニトマトはヘタを取って4つに切る。
- ③ ささみは耐熱容器に入れて酒をふり、ラップをして電子レンジで1分半程加熱し(500W)、冷めたら細くさく。
- ④ ボウルに調味料とすりゴマを合わせてよく混ぜ、①②③を和える。