

【トマトとオクラの和風マリネ】

【材料(4人分)】

トマト・・・200g

オクラ・・・6本

玉ねぎ・・・50g

大葉・・・3～4枚

味ぽん酢・・・大さじ1

A レモン汁・・・小さじ1

オリーブ油・・・小さじ1



1日の塩分の目標量 男性 7.5g 女性 6.5g

【1人分栄養成分】

エネルギー32cal たんぱく質1.1g 脂質1.1g 炭水化物5.4g 食塩相当量0.4g

【作り方】

1. オクラはがくをそぎ取り、塩ひとつまみ(分量外)をふってもみ(板づり)、水で洗い流す。お湯でさっとゆでて冷水で冷やす。
2. 茹でたオクラとトマトは一口大に切り、玉ねぎは薄くスライスし、水にさらして絞っておく。
3. Aの調味料を合わせ、切った野菜と合わせる。
4. 大葉を千切りにして合わせる。

◆減塩レシピのワンポイント◆

香味野菜(大葉・みょうが・玉ねぎ等)とトマトの旨味、酸味が素材の味を引き立たせ減塩でも美味しくいただけます。しばらく冷蔵庫に置き、味をなじませるとより一層、美味しく召し上がれます。