

副菜

オクラとタコの和風カルパッチョ

野菜摂取目標量は 1 日 350g 以上
～野菜料理を 5 皿食べよう～



● 1 人分栄養量 **1 食分の野菜量 80g**

エネルギー：82kcal たんぱく質：10.3g

脂質：1.4g 食塩相当量：0.9g

【材料】 2 人分

オクラ	…8 本 (約 80g)	A	めんつゆ (3 倍濃縮)	…小さじ 2
茹でダコ (刺身用)	…80g		酢	…小さじ 2
ミニトマト	…5 個 (約 75g)		ごま油	…小さじ 1/2
大葉	…5 枚		七味唐辛子	…お好みで

【作り方】

- ① オクラはガクをくるりとむいたら、塩 (分量外) でこすってうぶ毛を取り、沸騰したお湯で 1 分程茹でる。さっと冷水にさらした後、縦半分に切る。タコは薄切り、ミニトマトは半分に切り、大葉は千切りにする。
- ② ボウルに A を入れてよく混ぜ合わせる。
- ③ 器に①を盛りつけたら、②をかけ、大葉をちらす。
お好みで七味唐辛子をかけてお召し上がりください。

オクラのガクは切り離さず、くるりとむくと茹でてでも水っぽくなりません。

暑い季節にぴったりの涼し気な 1 品です。お好みの刺身や野菜でアレンジをお楽しみください♪