

毎月19日は食育の日

健幸レシピ



きゅうり



オクラ



モロヘイヤ

8月

夏野菜のネバナバ和え

【材料(2～3人分)】

モロヘイヤ	1束
きゅうり	1本
オクラ	1袋
★塩昆布	大さじ1
★醤油	小さじ1
★ごま油	小さじ1
★白ごま	適量

【作り方】

1. モロヘイヤはよく洗い、葉を摘み取る。
2. オクラはうぶ毛を取って洗う。
3. 沸騰したお湯でオクラを茹で、粗熱を取る。
4. オクラを茹でたお湯でモロヘイヤをさっと茹で、水にさらしたら水気をしっかり切る。
5. きゅうり、オクラ、モロヘイヤをそれぞれみじん切りにする。
6. ボウルに5を入れ、★の調味料で和えたら完成！

健幸ポイント💡

夏バテ予防にぴったりのレシピです♪ 納豆やしらすを加えたり、豆腐にのせたりすると、たんぱく質もプラスされ、栄養バランスがさらにアップします🌟