ネバトロ和え

T-AH25_レシピ

【使用商品】

減塩5%しょうゆ

■材料と分量（1人前）

きゅうり	・・・	20g
モロヘイヤ	・・・	10g
オクラ	・・・	10g
減塩5%しょうゆ	・・・	3g
削り節	・・・	1g

■作り方

① モロヘイヤを沸騰した湯で茹でて、冷水に取ります。
水気をよくしぼり、1cmの長さに切ります。

② オクラを沸騰した湯で茹でて、冷水に取ります。
水気を切り、薄切りにします。

③ きゅうりは薄い輪切りにし、手で軽く揉んで水気をしぼります。

④ ボウルにモロヘイヤとオクラ、きゅうりを入れ、よく混ぜてから器に盛り付けます。

⑤ 食べる直前に減塩５%しょうゆと削り節をかけます。

■1人前あたりの栄養成分値■

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	糖質	食物繊維	カリウム	カルシウム	リン	鉄	亜鉛	食塩相当量
18kcal	2.2g	0.1g	2.5g	1.2g	1.3g	130mg	41mg	40mg	－	－	0.3g

2017/11/17更新　参考：日本食品標準成分表2015年版

ケアフーズプラザ アールエス