

# 登米の恵み 野菜レシビ

旬の今が一番栄養価が高い！！

## 「夏野菜と冷しゃぶのサラダ」



### 材料(4人分)

・しゃぶしゃぶ用豚肉	150g	・トマト	1個
・レタス	3枚	★めんつゆ(3倍濃縮)	
・きゅうり	1本		大さじ1と1/2
・オクラ	8本	★穀物酢	大さじ3
・玉ねぎ	1/4個		

### 作り方

- ① 肉はサッと湯がいておく。
- ② レタスは一口大、きゅうりと玉ねぎはスライスに、オクラは湯がいて斜めに切り、トマトは1cm角に切る。
- ③ ★の調味料合わせ、ドレッシングを作る。
- ④ ボウルに野菜と肉を合わせドレッシングで和えて、器に盛る。

### 《ひとくちメモ》

◆オクラのネバネバに含まれる成分は腸内環境を整えて便秘の改善、血糖値の上昇抑制、コレステロールの吸収抑制などに効果的です。

◆かつお節・海苔・ごまなど様々なトッピングと相性が良いです。ドレッシングにわさびを少々入れると大人の味に。

1人前の栄養素

エネルギー: 88kcal 食塩相当量: 0.7g カリウム: 386mg

登米市食生活改善推進員協議会

令和7年8月発行



登米市ホームページ

