

なすとオクラのサラダ



野菜量
70g

材料 (2人分)



- ・なす 1本
- ・オクラ 4本
- ・ミニトマト 2個
- ・しょうが 1かけ
- ・片栗粉 大さじ1
- ・薄口醤油 小さじ1
- ・砂糖、酢、ごま油 各小さじ 1/2

栄養価 (1人分)



- エネルギー: 37kcal
- たんぱく質: 1.1g
- 脂質: 1.3g
- 炭水化物: 17.6g
- 食物繊維: 2.0g
- 食塩相当量: 0.5g

作り方



- ① なすはヘタをとり、一口大の乱切りにして水にさらす。ミニトマトは4等分する。
- ② しょうがはすりおろし、絞り汁をとっておく。
- ③ 鍋に湯を沸かし、オクラを茹でて、取り出す。続いて、なすに片栗粉をまぶして茹でる。オクラは斜めに切る。
- ④ すべての材料を和える。

ポイント



オクラのねばねばと、なすを茹でる時に片栗粉をまぶすことで、調味料が絡みやすくなり、少ない調味料で、素材の味を生かしながら味付けできます。(おいしく減塩!)