



ちゃちゃっとレシピ

地域の野菜で！かんたんベジプラス

～野菜が100gとれる簡単レシピ～

料理名：オクラとトマトの冷やし簡単サラダ

野菜の量

160g

(一人当たり)

調理時間

15分

今回の「推し野菜」はコレ！

オクラ

このレシピの「かんたん」ポイント

レンジを使った夏野菜の簡単サラダです。オクラは電子レンジでぬめりを出さずに簡単に加熱できます。トマトは大きめにカットすることで水分が出ないので、水っぽくなりません。大葉は短めの千切りにすると見栄えも良く仕上がります！



材料（2人分）	目安量	分量
オクラ	5本	60g
トマト	大1個	260g
大葉	3枚	3g
しらす干し		40g
白ごま（多めに入れると香りが良くなります）	大さじ1	3g
ポン酢	大さじ2・1/2	45g
ポン酢がない場合	しょうゆ	大さじ1・1/2
	酢	大さじ1
レモン汁	大さじ1/2	7.5g

作り方

- ①オクラは洗ってヘタをとり、お皿にのせてふわっとラップをかけて、600Wの電子レンジで2分加熱し、冷ましておきます。
- ②トマトはくし形6等分に切り、横半分に切ります。
- ③大葉は4等分に切り、丸めて短い千切りにして水にさらします。
- ④オクラは2センチ位の輪切りにします。
- ⑤オクラ、トマト、大葉、しらす干し、白ごまをざっくり混ぜてお皿に盛り、ラップをかけて冷蔵庫で冷やします。食べる直前にポン酢（なければしょうゆ、酢を合わせたもの）にレモン汁を加え、回しかけて完成です。

野菜は1日
350g 食べよう

大崎地域の
野菜を食べよう

野菜の摂取目標量は1日350g。食事に副菜を取り入れましょう！

大崎は豊富な食材が揃う地域。旬の地場野菜を食べましょう！

今月のレシピ作成者

団体名：加美町食生活改善推進員会