



健

康

応

援

し

じ

ピ

国保発!

~時短で野菜!~

調理時間
5分以内



時短ポイント

味つけはめんつゆのみで手軽に
作れる!



時短ポイント

きざみオクラを使って時短
に!



🕒 3分

オクラの白和え風

【材料】(2人分)

オクラ(冷凍きざみ)… 60g

木綿豆腐…………… 60g

ちりめんじゃこ…………… 6g

めんつゆ…………… 小さじ2

かつお節…………… 適量

【作り方】

①木綿豆腐とオクラをキッチンペーパーで包み
電子レンジ700Wで30秒加熱し、粗熱が取れ
たら絞って水けを切る。

②ボールにオクラ、木綿豆腐、ちりめんじゃこ、
めんつゆ、かつお節を加え、豆腐をつぶしなが
らよく混ぜ合わせ、お皿に盛り付けたらできあが
り。

1人分あたり

エネルギー

食塩相当量

野菜使用量

40kcal

0.4g

30g



🕒 5分

オクラの
カレーチーズ焼き

【材料】(2人分)

オクラ(冷凍きざみ)……60g

チーズ(ピザ用)…………… 30g

カレー粉…………… 小さじ1/2

【作り方】

①ボールにオクラ、カレー粉を入れてさつくりと混
ぜ合わせ、アルミカップに入れる。

②上にチーズをのせ、トースターでチーズに焼き
目が付くまで加熱したらできあがり。

1人分あたり

エネルギー

食塩相当量

野菜使用量

57kcal

0.4g

30g



6月CATV出演 食生活改善推進員

にしむら ともこ

西村 友子 さん

どちらもさっぱり、あっ
さりとしていておいし
かったです。簡単に
作れたのでまた試し
たいです!

今月の“おにぶすび”



オクラの白和え風を混ぜ込んで
トースターで焼きおにぎり風に!