



健康応援レシピ

国保発!

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ボウルにオクラ、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!