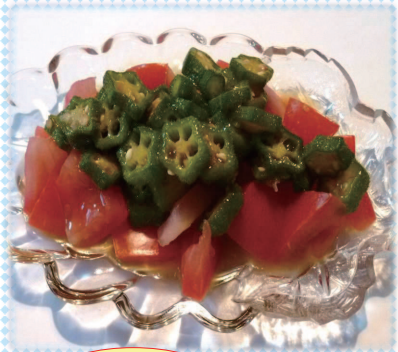


# トマトとオクラのわさび風味サラダ



## 材料（4人分）

トマト…大2個  
（約400g）  
オクラ…8本  
練りわさび…小さじ1  
酢…大さじ2  
しょうゆ…小さじ2  
油…大さじ1

### <1人分栄養価>

エネルギー：60kcal  
カルシウム：27mg  
食塩相当量：0.5g

毎月19日は 食育の日



## 作り方（調理時間：15分）

- ① トマトは横半分に切って種を除く。  
2cm角に切ってボウルに入れ、冷蔵庫で冷やす。
- ② オクラは塩少々（分量外）をまぶしてこすり、熱湯でさっとゆでて水にとり、冷めたら小口切りにする。
- ③ ②にわさび、酢、しょうゆ、油の順にからめる。
- ④ ①をお皿に盛り、③をのせる。

## 豚肉の三色巻き



### 材料（4人分）

- 豚ロース薄切り肉  
…8枚（約160g）  
オクラ…8本  
にんじん…1/3本  
チーズ…20g  
油…小さじ1/2
- A { 砂糖…小さじ1/2  
しょうゆ…小さじ1  
みりん…小さじ1/2

<1人分栄養価>

エネルギー：143kcal

カルシウム：56mg

食塩相当量：0.4g

毎月1日は 食育の日



### 作り方（調理時間：20～25分）

- ① にんじんは拍子切りにする。  
オクラはなり口の先を切り落とし、ガクの硬い所を包丁でむき、塩（分量外）を振り、軽くこする。
- ② ①のにんじんをゆで、オクラも加えてさっとゆで、水気をきる。
- ③ 豚肉を広げ、にんじんと同じくらいの長さに切ったチーズと②をのせて巻く。
- ④ フライパンに油を熱し、③の巻き終わりを下にして焼く。時々転がし、全体が焼けたらAを加えてからめる。半分に切り、お皿に盛る。