

# 簡単♪野菜レシピ

野菜1人分  
75g

料理名

めかぶ、オクラ、トマトの和え物

コンセプト

彩りネバネバ小鉢



材料(4人分)

分量

作り方(調理時間 10分 )

めかぶ(しょうゆ漬け)

50g

①オクラは、ゆでて小口切りにする。

オクラ

7本

②トマトは、小さめの角切りにする。

トマト

大1個

③オクラとトマトとめかぶ(タレごと)をあえる。

推進員・栄養士からのアレンジワンポイント！

- 野菜はやまといも、モロヘイヤ、パプリカなどに代えてもOK
- 納豆やまぐろのぶつ切りを入れると、おかずや酒のつまみになります。