

夏におすすめ

ネバネバ3兄弟

野菜は

1日 349g 以上を目標に！

ネバネバの正体は腸内環境を整える水溶性の食物繊維。オクラや長芋には疲労を回復し、免疫力を高める効果があります♪



このレシピで
1人約 40g の野菜
(芋含む) を食べる
ことができます

(4人分の材料)

味付きもずく 3パック (400g)

長いも 5センチ (120g) 皮をむく

オクラ 5本 (60g) さっと洗う

※好みでしょうが 1かけ (10g)

(作り方)

- ①長いもを1センチの厚さにスライスし、さらに1センチ幅になるように切る (拍子木切り)。
- ②オクラに塩を小さじ1/2 (分量外) まぶし、指でこすってうぶ毛を落とす。沸騰した湯で1分ほどゆがき、スライスする。
- ③味付きもずくと①②をあえて器に入れる。
※好みでおろししょうがをのせる

「食改さんが考えた野菜たっぷりレシピ集」より

栄養価 (1人当たり)

エネルギー 28kcal たんぱく質 1.2g 脂質 0.2g 炭水化物 6.0g 食物繊維 1.5g

カルシウム 26mg 食塩相当量 0.4g (1日の塩分摂取目標量は男性 7.5g 女性 6.5g、血圧が高い方は 6g 未満)