

簡単！おいしい！野菜レシピ



野菜は 1 日 350g(小鉢 5 つ分)

日本人の1日の野菜の摂取量は
約 70g(小鉢1つ分)不足しています。
普段の食事に簡単な1品を追加しましょう！



塩分は 高血圧 や 胃がん の原因に！

塩分の取りすぎは思っている以上に体に負担をかけています。
調味料をたっぷりかけたり、漬物をたくさん食べたりは程々にして
おきましょう

さつまいもとおくらのごまよごし

材料

No.15



(2 人前)

さつまいも 80g

オクラ 60g

A [すり黒ごま 小さじ 2
しょうゆ 小さじ 1
砂糖 小さじ 1

作り方

①さつまいもは皮つきのまま 1cm 厚さのちょう切りにし、ラップで包んで電子レンジで 6 分ほど加熱する。

②オクラはさっとゆでて 1cm 幅に切る。

③A を混ぜ合わせ、さつまいもとオクラを加えてあえる。