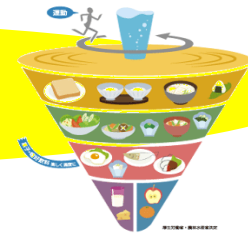
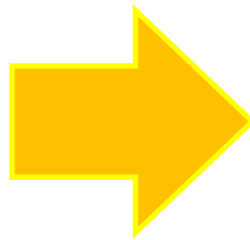
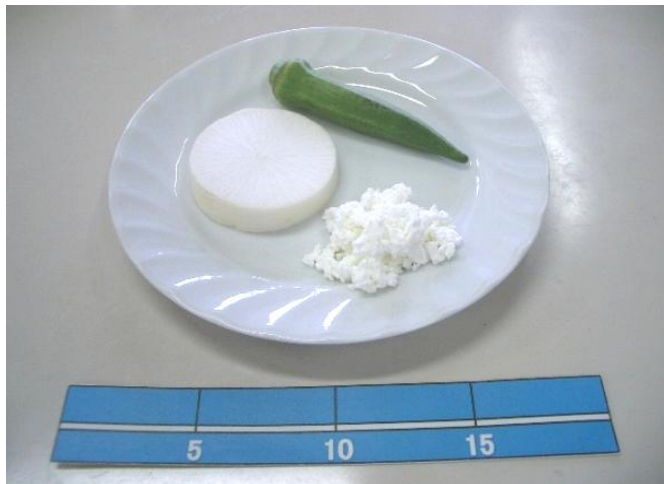


副菜編 もっと野菜を！ ~コマが回る食べ方のコツ



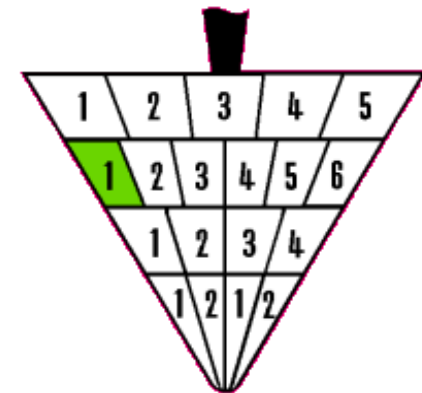
■ カッテージチーズとオクラのおろしあえ



野菜総重量 60g

食事バランスガイド
 ・副菜 1つ(SV)
 ~ 栄養価 ~

・エネルギー	58kcal
・タンパク質	3.2g
・カルシウム	32mg
・カリウム	151mg
・食物繊維総量	1.2g
・食塩相当量	0.4g



■ カッテージチーズとオクラのおろしあえ ～レシピ～

材 料	分量(1人分)
大根	50g
オクラ	10g
カッテージチーズ	20g
A	砂糖 小さじ2
	酢 大さじ1/2
	塩 少々

< 作り方 >

- ①大根はおろし金ですりおろし、軽く水気をきる。
- ②オクラは塩もみ(分量外)してから熱湯でゆで、薄い輪切りにする。
- ③①にカッテージチーズを加え、Aで味付けする。
- ④③にオクラを加えて混ぜ合わせ、器に盛り付ける。

★ ポイント ★

- ・大根おろしとオクラのネバネバで、とろみがつき舌触りもよく、さっぱりとしたあえものになります。のどごしも良いので、お年寄りや子どもの食事にもいいですね。

