



約15分



*1人あたりの野菜摂取量：約32g（3人分）～48g（2人分）

その他	万能オクラソース（2～3人分）		
ポイント	冷蔵保存で3～4日程度は日持ちするので、多めに作っておくと便利です。		
食品名	数量（2～3人分）	下準備	作り方
オクラ	6本（60g）	さっとゆでて 5mm幅の小口切り	1 ボールにすべての材料を入れて 混ぜ合わせる。 【使用方法】 ・ ごはん、そうめん、冷製パスタに！ ・ 肉のソテー、鰯や鮭のムニエル、 豆腐ステーキに！ ・ 冷奴、豚しゃぶサラダに！
青じそ	5枚（5g）	粗みじん切り	
みょうが	1コ（15g）	小口切り	
しょうが	15g	みじん切り	
塩昆布	5g		
酢	小さじ2		
こしょう	少々		

1人分の 栄養価	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
2人分の場合	17	1.3	0.1	4.0	44	2.3	0.5
3人分の場合	12	0.9	0.1	2.7	29	1.5	0.3

