

(株)フォレストファーマシー  
管理栄養士監修



管理栄養士による健康・栄養情報&レシピを配信中!  
下記QRコードを読み取ってご登録できます♪  
ぜひチェックしてみてください★



LINE



Instagram

取り扱い薬局



ドレッシングから作る！

# レタスとオクラのさっぱりサラダ



1人分  
栄養価

- ・エネルギー 105kcal
- ・たんぱく質 2.3g
- ・脂質 8.1g
- ・炭水化物 6.8g
- ・食塩相当量 1.3g

## 作り方

- ① オクラは、分量外の塩を少し振って板ずりし、(まな板の上でオクラに塩をふって手で転がすこと。表面を塩でこすってあげても可) 流水でサッと洗い流す。ヘタをとって耐熱容器に入れ、ふんわりラップをして電子レンジ600Wで約2分加熱する。
- ② オクラが柔らかくなったら、5mm幅に切る。レタスは一口大になるよう、手でちぎる。
- ③ ★の材料を混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。
- ④ レタス・オクラ・塩昆布をボウル等で混ぜ合わせ、器に盛り付け、仕上げに★のドレッシングをかけたら出来上がり♪

## 材料(2人分)

- ・レタス 5枚
- ・オクラ 1袋(約6本分)
- ・塩昆布 小さじ1
- ★ポン酢 大さじ4
- ★わさび 小さじ1/2
- ★お好みの油 大さじ1
- ★白ごま 小さじ1

※今回はアマニ油を使用しています



アレンジポイント

①油は、オリーブオイル・アマニ油・MCTオイル・えごま油・ごま油などがオススメ♪

こんなレシピがほしい！  
その声、  
お聞かせください！！



←こちらのQRコードを読み取り、  
レシピに関するアンケートに  
ご回答ください！後日、ご希望  
のレシピを薬局内掲示または  
SNSで配信いたします！