

(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



夏野菜特集！

茄子とオクラのおかか和え



1人分 栄養価

・エネルギー	79kcal
・たんぱく質	5.5g
・脂質	3.8g
・炭水化物	6.4g
・食塩相当量	0.8g

材料（4人分）

・茄子	3本
・オクラ	1袋
・ツナ缶（水煮）	1缶
★めんつゆ	大さじ2
★かつお節	2袋
★ごま油	大さじ1

作り方

- ① 茄子は、1cm角の角切りにする。
耐熱容器に入れ、ラップをかけて3～5分程度電子レンジで加熱して冷ましておく。
- ② オクラは、塩で板ずりしてから熱湯で茹でる。
茹で上がったオクラを冷まし、1cm幅の小口切りにする。
- ③ ①と②を合わせ、★の材料を加え、タッパーなどに移して味を染み込ませる。
- ④ 冷蔵庫で冷やしたら、出来上がり♪



チェック
ポイント

① 茄子の電子レンジ加熱は、皮の固さに合わせて時間を調整してください



アレンジ
ポイント

- ① ツナ缶以外に、サバ缶にしてもOK
- ② ねぎ・しょうが・にんにくなどお好みの香味野菜を加えてもOK
- ③ お好みでラー油を入れてピリ辛も◎

これまで掲示した
レシピを知りたい方は
こちらから⇒



←こちらのQRコードを読み取る
と会社ホームページのお知らせ
へアクセスできます！そこから
過去のレシピや栄養コラムをご
覧下さい♪