

夏野菜のごま和え



適塩前 <1人分>

エネルギー	51	kcal
食塩相当量	1.0	g



適塩後 <1人分>

エネルギー	50	kcal
食塩相当量	0.6	g

マイナス
0.4 g

材料 <2人分>

適塩前

なす	50 g
オクラ	40 g
アスパラガス	24 g
ミニトマト	60 g
A すりごま(白) (小さじ1強)	4.4 g
A しょうゆ (大さじ1)	15 g
A 砂糖 (大さじ1/2)	4.5 g
削りカツオ	1.2 g

(Before)

適塩後

なす	50 g
オクラ	40 g
アスパラガス	24 g
ミニトマト	60 g
A すりごま(白) (小さじ1強)	4.4 g
A ポン酢しょうゆ (大さじ1・1/3)	20 g
A 砂糖 (大さじ1/2)	4.5 g
削りカツオ	1.2 g

(After)

1人分
87g
野菜・きのこ・海藻使用量



作り方

- ① なす、オクラ、アスパラガスは一口大に切って耐熱皿にのせ、レンジ(600w)で約3分加熱し、ザル移して冷ましておく。
- ② ミニトマトは半分に切る。
- ③ Aの調味料を合わせておき、食べる直前に①②を和える。
- ④ 器に盛り、上から削りカツオを飾る。

適塩ポイント Tekien Point

- しょうゆからポン酢にすることで、さっぱり夏らしいメニューになります。
- 野菜を加熱して出た水分は、みそ汁に再利用するのがおすすめです。

