



減塩レシピ

トマトのおろしあえ

エネルギー 68kcal たんぱく質 3.2g 塩分 0.5g

材 料	1人分	4人分
完熟トマト	100g	400g
コーン(ゆで)	20g	80g
オクラ	1本	4本
枝豆(ゆで)	10g	40g
大根	50g	200g
酢	大さじ1/2	大さじ2
塩	0.5g	2g

作り方

- ① 大根はすりおろしてざるにあけ、汁けをきる。
- ② オクラはゆでて水に取り、小口切りにする。
トマトはひと口大に切る。
- ③ ボウルに大根おろしと調味料を入れて混ぜる。
- ④ ③にすべての具材を加えてあえる。

料理の紹介

夏に食べたいさっぱりしたあえ物です。赤・黄・緑の食材が入り、彩りがとても鮮やかです。酢と塩だけのシンプルな味付けですが、トマトやコーンの甘みと酸味のバランスがよい一品です。