

# わここの「食育」

おいしい、ヘルシー からだうれしい♪

## 減塩・減糖レシピ



# オクラとなめこのわさびポン酢和え



### ◎材料：(2人分)

オクラ・・・・・・・・・・ 5～6本  
なめこ・・・・・・・・・・ 小1袋  
ポン酢しょうゆ・・・・・・・・ 大さじ1  
わさび・・・・・・・・・・ お好みで

1人分あたり

エネルギー： 22kcal  
たんぱく質： 1.7g  
脂 質： 0.3g  
食塩相当量： 0.6g

### ◎作り方

- ① なめことオクラはさっと茹でて、オクラは5mmぐらいの厚さにスライスする。
- ② ポン酢しょうゆで調味し、お好みでわさびを加える。



★オクラやなめこの粘りは胃の粘膜を保護し、おなかにやさしい一品です。すりおろした大根も加えると消化酵素の働きで消化・吸収がよくなるため、おすすめです。

