



ゲンキ  
レシピ

## ねばねばトマトサラダ

○調理時間：10分 ○エネルギー：約90kcal  
○塩分量：約0.7g（1人分）

### 旬のトマトとオクラでビタミンCを補給

トマトとオクラはもちろん、夏野菜には肌の健康に欠かせないビタミンCが豊富です。その上、トマトは体内でビタミンAに変わるβ-カロテン、カリウム、強い抗酸化作用を持つリコピンが豊富。また、オクラと納豆昆布のねばねばは胃の粘膜を保護してくれるので、夏の疲れた胃にもおすすめです。



#### 材料(2人分)

- トマト …… 1個
- 絹ごし豆腐 …… 1/2丁
- しょうゆ …… 小さじ1
- オクラ …… 1袋
- 納豆昆布 …… 1つかみ
- 酢 …… 大さじ1/2

#### 作り方

- ① トマトは湯むきして1.5cm角に切る。
- ② トマトを湯むきした湯でオクラを軽く茹で、薄い輪切りにする。
- ③ ボウルに納豆昆布と①②を加え混ぜ、しょうゆと酢を加える。
- ④ 豆腐を1.5cm角に切って加え混ぜる。



しょうゆと酢の代わりに  
ポン酢や  
麺つゆでも

Web版「ゲンキレシピ」も  
ご覧ください

<http://www.e-classa.net> → 「ゲンキレシピ」をクリック  
Webでしか見られない季節のヘルシーレシピも公開中!

～ MEMO ～