



ゲンキ
レシピ

旬の野菜をおいしく食べよう!

簡単 プラス1皿レシピ②

食物繊維が豊富



オクラのおひたし

- 調理時間:5分
- エネルギー:約20kcal
- 食塩相当量:0.4g
- とれる野菜量:60g

材料 (2人分)

- オクラ ……12本
- ショウガ ……1かけら
- しょうゆ ……小さじ1 ●塩 ……適宜

作り方

オクラは塩を振ってこすり、水で洗い流して産毛を取る。沸騰した湯でさっと茹でたら水に取り、水気をきって斜めに切る。千切りにしたショウガとしょうゆを加え混ぜる。

β-カロテンを効率よく



かぼちゃのバターしょうゆ

- 調理時間:10分
- エネルギー:約100kcal
- 食塩相当量:0.5g
- とれる野菜量:75g

材料 (2人分)

- かぼちゃ ……150g (1/8個弱)
- バター ……10g
- しょうゆ ……小さじ1

作り方

かぼちゃは種とワタを取って食べやすい大きさに切り、レンジで加熱する(600Wで約4分が目安)。軟らかくなったら熱いうちにバターとしょうゆを加えてからめる。

Web版「ゲンキレシピ」も
ご覧ください

<https://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 ～