

簡単♪野菜レシピ

野菜1人分
100g

料理名

夏野菜ネバサラダ

コンセプト

ネバってネバって
夏ばて予防！



材料(4人分)	分量	作り方(調理時間 15分)
そうめんかぼちゃ	1 / 4個	①そうめんかぼちゃは、ゆでてそうめん状にする。 ②オクラはゆでて小口切り、なめこはさっとゆでる。 ③みょうがはせん切り、わかめは水戻しして食べやすい大きさに切る。しそはせん切りにする。 ④そうめんかぼちゃの上に、挽きわり納豆、わかめ、オクラ、みょうがをのせる。 ⑤削り節、しそをのせ、ぽん酢をかけて仕上げる。 ※ぽん酢は直前にかけ、よく混ぜて食べて下さい。
オクラ	4本	
なめこ	1袋	
みょうが	4個	
乾燥わかめ	2g	
挽きわり納豆	1パック	
削り節	2.5g	
味付けぽん酢	大さじ2と1/2	
しそ	4枚	

推進員からのワンポイントアドバイス！

- 野菜を同じお湯でゆでれば、調理時間の短縮になります。
- そうめんかぼちゃの代わりに、じゃがいもでもOK！
- 麺類にのせたり、レタスに包んで食べるのもおすすめです。
- かに風味かまぼこや、なめ茸(瓶詰め)、ながいもを加えてもおいしいです。