

～火を使わない、暑い日の簡単クッキング～

夏野菜たっぷり！山形のだし

《材料 2人分》

なす	1本
みょうが	2個
きゅうり	1本
おくら	5本
塩昆布	5g
いりごま	小さじ1
めんつゆ（3倍濃縮）	大さじ1



《1人分栄養価》

エネルギー：45kcal たんぱく質 2.7g 食塩相当量 1.3g

《作り方》

- ① 野菜は全部5mm角に切る。塩昆布も刻んでおく。
- ② ①の野菜に、ごまとめんつゆを加えて、粘りが出るまでよく混ぜる。
- ③ すぐ食べてもおいしいですが、半日ほど保存容器に入れて冷蔵庫保存で、よりおいしくなります！



ワンポイントアドバイス

紫色の野菜、いくつ知っていますか？

なす、紫キャベツ、トレビス（ラディッキオ）、紫チコリ（アンディーブ）、紫にんじん、紫バジル、もってのほか（紫食用菊）、ピーツ、金時草（水前寺菜、はんだま）、コールラビ、紫白菜、紫いんげん、赤しそ、紫カリフラワー、そばスプラウト、紫キャベツスプラウト など。紫色で食卓のおしゃれ度 UP☆

