

とろっとしたオクラ、合わせ酢を含んだ麩、きゅうりの歯触りが楽しい

麩ときゅうりの酢の物



【1人分の野菜と海草の量】約50g



【1人分の栄養価】

エネルギー	49Kcal
脂質	0.2g
塩分	0.3g

材 料（4人分）

麩	16g	
きゅうり	1本	
ラディッシュ	2個	
みょうが	2個	
オクラ	3本	
A	酢	大さじ3
	砂糖	大さじ2
	醤油	小さじ2/3
	生姜のしぼり汁	小さじ1
生姜	20g	

作り方

- ① ボウルに麩を入れて熱湯を注いでもどし、食べやすい大きさに切って絞る
- ② きゅうり、ラディッシュ、みょうがを薄い輪切りにして塩少々をふり、しばらく置いてしんなりしたら絞る。
- ③ オクラは茹でて5mm幅に切る。
- ④ A を混ぜ合わせ、食べる直前に①・②・③を和えて器に盛り、針生姜をのせる。

▼料理のポイント

和え物は具材から水分が出ないように、食べる直前に調味料と和えましょう。

▼きゅうりの栄養

きゅうりは90%が水分ですが、カリウムが豊富で塩分を排泄する働きがあります。また体を冷やす効果があり、夏の暑い時期に最適です。