

もっと野菜を食べよう

～健康かわにし21～

◇◆おくらとプチトマトのマリネ◆◇

1人分エネルギー：27kcal

塩分：0.6g

<材料：4人分>

- おくら・・・・・・・・12本
- プチトマト・・・・8個
- ◆サラダ油・・・・小さじ1
- ◆酢・・・・・・・・大さじ1/2
- ◆オレンジジュース・・大さじ1・1/2
- ◆塩・・・・・・・・小さじ1/4
- ◆砂糖・・・・・・・・小さじ1
- ◆しょうゆ・・・・小さじ1



<作り方>

- ① おくらは茹でて斜めに3等分に切る。
- ② プチトマトはヘタを取り、半分に切る。
- ③ ◆を混ぜ合わせておくら、プチトマトを和える。

