



10分以内

レンジだけでOK

100グラム  
レシピ No.20  
やさい

トマトとオクラのサラダ

Let's ベジタライフ

材料 (1人分)

- トマト ..... 中 1/2 個
- オクラ ..... 3 ~ 4 本
- ごま油 ..... 小さじ 1/3
- ほん酢 ..... 小さじ 1

作り方

- 1) トマトは一口大に切る。
- 2) オクラは、3等分に切り、電子レンジ (600W) で約1分加熱する。
- 3) ごま油とほん酢を混ぜ合わせ、(1)と(2)を加えて和える。

レシピのポイント

ごま油とほん酢でお手軽中華サラダ。

1人分の栄養価等 (区試算)

🔥	カロリー	42	キロカロリー
🧂	塩分	0.5	グラム
🥬	野菜量	120	グラム
🕒	調理時間	10	分
💰	材料費	108	円



足立区は、あだちベジタライフ〜きうだ、野菜を食べよう〜を推進しています



食材豆知識 トマト

旬 夏 6月~9月

赤い色の正体は?

トマトの赤い色のもとであるリコピンは抗酸化作用があり、老化の原因を抑制する働きなどがあります。昆布と同じ「うま味」のもと(グルタミン酸)もたっぷり含まれています。ヘタが緑色でピンとしたものが新鮮です。



あだちベジタライフ そうだ、野菜を食べよう

野菜から食べよう! (ベジ・ファースト)

ベジ・ファースト効果

糖尿病予防

食後の血糖値の急上昇を抑える

肥満予防

よく噛んで満足感が得られる

プラス **100g** 食べよう!  
足立区民は約 100g 足りません。



100g は...  
きゅうりなら 1 本  
トマトなら 1/2 個  
もやしなら 1/2 袋  
など

野菜のレシピはほかにもたくさん!  
ホームページをみてください



足立区こころとからだの健康づくり課  
電話: 03-3880-5433 FAX: 03-3880-5602