



画像元: ©DESIGNALIKIE

このレシピは **わたし** が担当しました！

監修/管理栄養士 **倉石桂子**
野菜と果物が大好きで、時短料理が得意です。

協会けんぽ広島支部の『**健幸**レシピ』

おくら・えのキューごまポン和え

揚げ物や照り焼きなどの副菜にプラス。整腸作用・メタボ改善効果が期待できます。1人分で野菜たっぷり180g(半日分)が摂れるレシピです。



※材料(2人分)の調理盛付例(1人分は1皿)

材料(2人分)

■ 1人分 65kcal
■ 食物繊維 6g

- 冷凍刻みおくら 2/3袋(100g)
- えのき 小1袋(100g)
- きゅうり 1本(100g)
- プチトマト 6個(60g)
- ポン酢 大さじ1
- すりごま 小さじ1

作り方

調理時間5分

1

えのきは下3cm切り落とす。半分長さに切り、ほぐしながら耐熱容器に入れ、レンジで1分半～2分加熱する。



2

レンジ加熱の間に、きゅうりをせん切りにする。プチトマトを半分に切る。



3

①のえのきが熱いうちに凍ったままオクラを混ぜる。ポン酢、すりごま、②の野菜を加え、よく混ぜ合わせる。

★お好みで、ラー油・豆板醤を加えても美味しい。



健幸メニュー例

- 麦ごはん
- ぶり照り焼き
- おくら・えのキューごまポン和え
- 枝豆



■ 1人前 570kcal ■ 食物繊維12g

アレンジで大変身！

- **納豆とごまポン丼**
ひきわり納豆を加え、ご飯にのせて。
- **チキンとごまポンソーメン**
サラダチキンとカニカマを加え、ソーメンと。