

# 野菜のピリ辛和え物

(1人分)

エネルギー 69kcal

食塩相当量 0.5g



一般的な酢の物より  
約60%減塩★

## —材料2人分—

トマト……100g(小1個)

新ごぼう…40g(1/5本)

オクラ……40g(5本)

しそ………2g(2枚)

A { 酢……………小さじ1  
みりん………小さじ1  
しょうゆ…小さじ1  
ラー油………適量  
かつお節…適量

副  
菜

## —作り方—

- ① トマトは2cm弱の角切りにする。ごぼうは縦半分に切り、斜めに薄切りにしてさっとゆでて水気をきる。オクラはゆでてから小口切りにする。しそは軸をとり、千切りにする。
- ② 【A】を合わせて、①と和えて冷やしておく。
- ③ よく混ぜてから器に盛り、かつお節を盛る。

ラー油の辛みとかつお節のうま味で

おいしく減塩♪

