



ちょっと工夫で! 食物繊維UPレシピ



1人分
エネルギー
109 kcal

1人分
食塩相当量
0.9g

1人分
食物繊維
2.5g

※写真はイメージです

冷凍野菜で手軽に食物繊維アップ

たこと夏野菜の和え物

オクラや枝豆は食物繊維を多く含む野菜です。さゆりから置き換えることで、お腹の調子を整える一品になります。

食物繊維

きゅうり
だと

0.3g

オクラ・枝豆
だと

2.5g

2.2g
UP!

ココがPOINT!

冷凍野菜を使用することで手軽に調理が出来ます。

材料(2人分)

茹でたこ120g 生姜 1/3片
冷凍オクラ 50g ポン酢しょうゆ 大さじ1
冷凍むき枝豆 30g

- 1 茹でたこは一口大のそぎ切りにします。
生姜は千切りにします。
- 2 冷凍オクラと冷凍むき枝豆は解凍します。
- 3 ボウルに全ての材料を入れて混ぜ合わせます。

※日本食品標準成分表 2021年版(11訂)の栄養成分値を参考