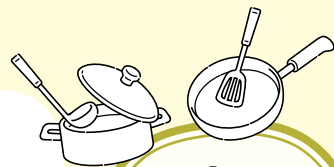


料理のプロ!

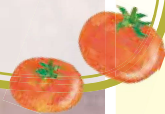
調理師が  
教える

# 旬の野菜を使ったレシピ



8月

トマト



## スタミナトマト

### 材料 (2人分)

トマト……………1個  
オクラ……………2本  
大根……………100g  
納豆……………1/2パック  
麺つゆ(ストレート)……………大さじ2  
オリーブオイル……………小さじ1

### 作り方

- ① トマトはヘタを取り、8等分に切る。
- ② オクラはひげを塩で揉んで取り除き、茹でて冷まし、みじん切りにする。大根はおろしておく。
- ③ 納豆、オクラ、大根おろし、麺つゆを混ぜる。
- ④ 切ったトマトの上に③をのせてオリーブオイルをかける。



### 食材を生かすポイント

トマトも細かく刻んで一緒に混ぜると、冷奴やそうめんなどとよく合います。オクラと納豆は混ぜないで盛り付けると彩りもきれいになりますよ。

栄養価計算  
(1人分)

エネルギー /75kcal 脂質 /3.4g たんぱく質 /3.0g 食塩相当量 /0.5g



玉造支部 川角 道義さん