

～ Tシャツの袖を通したら、夏野菜が恋しくなった♡ ～



Let's Beji Cooking "夏ベジの彩り冷ややっこ"



1. 豆腐をキッチンペーパーで包み、冷蔵庫で冷やして水気を切っておく。(省略OK)
2. まな板にオクラをのせ、軽く塩(分量外)を振り、両手で転がす。その後水で洗い、ヘタとガクを除き、細かく刻み、めんつゆに漬けて冷蔵庫で冷やしておく。
3. きゅうり、トマトも細かく刻む。大葉は千切りにする。
4. 冷蔵庫に入れた豆腐を皿に盛り付け、オクラ、きゅうり、トマト、とうもろこし、大葉を合わせて、上からかけて、できあがり!

【材料(1人分)】

豆腐	1/2丁
オクラ	2本
きゅうり	1/3本
トマト	1/4個
とうもろこし粒	大さじ1
しそ	1枚
めんつゆ(2倍濃縮)	大さじ1

豆腐は、木綿や絹など何でもOK!

旬のとうもろこしを使うとより夏らしく、甘~くておいしいですよ。

苦手な野菜は、入れなくて、いいです。



Beji のフキバタ

今、野菜を推すわけとは？

静岡県健康課題である脳血管疾患。

その原因の1つである高血圧を予防したい。

野菜に含まれるカリウムが、塩分を体外に排泄してくれます。

10年後、20年後も笑顔で過ごしていただけますように!

御意見・御感想をお聞かせください。

静岡県西部健康福祉センター健康増進課

ベジママ(管理栄養士)監修

