

旬の野菜は最も栄養価が高く、味わいも豊かです。積極的に摂り、夏バテに負けない体をつくりましょう。

### 《オクラとトマトの梅肉和え》

(2人分)

オクラ	100g
トマト	60g
梅干し	10g
A {	
みりん	小さじ2
しょうゆ	大さじ1/2
水	小さじ1

- ①オクラは電子レンジで2分間加熱する。  
オクラとトマトは食べやすい大きさに切る。
- ②梅干しは種を除いて包丁でたたき刻む。
- ③ボールに①と梅干し、Aを入れ和える。

[エネルギー73kcal タンパク質 1.7g 脂質 0.1g カルシウム 52mg 塩分 1.8g]

### 《豚肉ロール》

(2人分)

豚肉	2枚(50g)
さやいんげん	40g
チーズ	40g
小麦粉	少々
油	小さじ1

- ①さやいんげんをさつと茹で、半分の長さに切る
- ②肉を広げさやいんげん、拍子木切りしたチーズをのせて端から巻く。
- ③②に小麦粉をはたいて焼く。

[エネルギー147kcal タンパク質 9.8g 脂質 11.0g カルシウム 137mg 塩分 0.6g]