



おうちで作ろう！元気食堂メニュー あともう1品の野菜料理におすすめ

ヨーグルトにマヨネーズと梅肉を加えて、いつもの野菜を和えるだけ。ソースは、他のゆで野菜やパスタにも使えて、アレンジしやすくおすすめです。

たたききゅうりとオクラの梅マヨサラダ

健康ポイント

- ◎1年中いつでも手に入るきゅうりとオクラですが、これから夏にかけて旬をむかえます。
- ◎マヨネーズを、プレーンヨーグルトでのばすことで脂質を抑え、梅肉の酸味でおいしく減塩できます。



【材 料】 2人分

きゅうり	1本	A	プレーン		
塩	適量		ヨーグルト	大さじ	2
オクラ	4本		梅肉（市販）	小さじ	1/2
レタス	1枚		マヨネーズ	小さじ	2

(1人分)
エネルギー41kcal たんぱく質 2.0g 脂質2.0g
炭水化物 4.5g 食塩相当量 0.5g

【作り方】

1. きゅうりは塩をまぶし板ずりをし、塩を洗い流した後、まな板の上に置き、すりこぎなどでたたき、食べやすく割る。
2. オクラは茹でて、冷めたらがくを切り食べやすい長さの斜め切りにする。
3. レタスは食べやすくちぎる。
4. ボウルにAを混ぜ合わせ、1と2を加えて和えレタスとともに器に盛る。

