



おうちで作ろう！元気食堂メニュー  
電子レンジを使用して色鮮やかなナムルを手軽に作れます！  
食卓がパッと華やかになる一品です。

## カラフル野菜のナムル

### 健康ポイント

- ◎本格的な暑さで疲れやすいこの時期、夏野菜をたっぷりとって夏バテを予防しましょう。
- ◎ごま油と市販のチューブのんにくで手軽に香りをプラスすることで、無理なく減塩できます。



### 【材 料】 2人分

オクラ	6本	A	ごま油	少々
きゅうり	中1本		チューブにんにく	小さじ1/2
赤パプリカ	1/2個		しょうゆ	小さじ1
いりごま（白）	少々			

### 栄養価 (1人分)

エネルギー 37kcal たんぱく質 1.6g 脂質 1.4g  
炭水化物 4.5g 食塩相当量 0.6g

### 【作り方】

- ① きゅうりは3mm幅に切り、パプリカは5mm幅に切る。
- ② オクラ、パプリカをそれぞれ耐熱ボウルに入れ、水を加えラップし、電子レンジ600Wで約1分加熱する。
- ③ オクラは斜め1cm幅に切る。
- ④ Aの調味料を混ぜ、野菜と和える。
- ⑤ 器に盛りつけて、いりごまをかける。

