

7月
行事食

七夕オクラの青じそ冷奴

調理時間

5分



トウフィールくまみだし味>



トロミアップ やさしいとろみ

材料【1人分】

| | | |
|--------------------|-------|----------------|
| トウフィールくまみだし味> | | 1/3本 (約70g) |
| オクラ | | 1g |
| [A] 大根おろし | | 10g |
| [A] 青じそドレッシング | | 5g |
| [A] トロミアップ やさしいとろみ | | 0.4g |

作り方

下準備

オクラはゆでて薄い輪切りにする。

- 1 [A]を混ぜる。
- 2 器にトウフィールくまみだし味>を盛り付け、[A]とオクラをのせる。

【1人分】

| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 糖質 | 食物繊維 |
|--------|-------|------|------|------|
| 80kcal | 3.8g | 4.4g | 5.8g | 0.7g |

管理栄養士からのPOINT!

暑い季節にもさっぱりと食べられる青じそ冷奴です。ばらつきやすい大根おろしやドレッシングにとろみをつけて食べやすくしています。七夕は、彦星と織姫が天の川を渡って一年に一度出会える日と言われています。七夕の夜空をイメージした星形のオクラを飾った七夕献立で季節を味わいましょう。