

## 冷奴オクラ梅香味



夏の定番冷奴を梅干し味のタレでさわやかに食べます。  
オクラの粘りがタレの味を逃さず、うす味でもおいしいです。

### 材料 (2人分)

|            |                 |
|------------|-----------------|
| 豆腐         | 180g (1/2丁)     |
| 梅干し (塩分8%) | 種を抜いて10g (1/2個) |
| オクラ        | 2本 (24g)        |
| しょうゆ       | 小さじ 1/2         |
| 削り節        | 適量 (0.5g)       |

一人分で 56kcal たんぱく質:5.4g カルシウム 79mg マグネシウム 52mg  
食塩相当量:0.6g (推定値)  
作り方は裏面をご覧ください。

## 冷奴オクラ梅香味の作り方

- ① 豆腐は水切りしておく。
- ② オクラはヘタを落とし、硬い場合はガクをむいた後、熱湯で約1分ゆでて冷水にとり、水気を切って小口切りにする。
- ③ 梅干しは種を除いて、包丁でたたく。
- ④ オクラと梅干しを混ぜて、粘りが出たらしょうゆ、削り節を加え、サッと混ぜ合わせて具にする。
- ⑤ 豆腐を食べやすい大きさに切って器に盛り、④の具をのせれば出来上がり。よく冷やしてお召し上がりください。

\*オクラ以外に ミョウガや大葉で梅干しを和えて具にしても冷奴に合います。

食生活改善推進員は、  
地域で食を通じた健康づくりをすすめる  
ボランティアです。



「私たちの健康は、私たちの手で」を合言葉に地域の食を通じた健康づくりや食育を進めています。

食生活推進員に関するお問い合わせは

【 佐倉市役所 健康推進課 】

●健康管理センター  
(佐倉・臼井・千代田)  
043-312-8228

●西部保健センター  
(志津)  
043-463-4181

●南部保健センター  
(根郷・和田・弥富)  
043-483-2812