

栄養士おすすめ献立

2021年7月19日(月)夕食

彦根産トマトとオクラのマリネ



夏野菜を、暑い夏に
さっぱり食べられる
マリネに仕上げました

材料(4人分)

トマト	100g	
オクラ	60g	
鶏ささみ	60g	
A	オリーブオイル	12g
	塩	2g
	砂糖	8g
	酢	24g

栄養価(1人分)

エネルギー	62 kcal
たんぱく質	3.9 g
脂質	3.2 g
炭水化物	4.3 g
食塩	0.5 g

作り方

- ① トマトはサイコロ状に切り
オクラはポイルし1cm幅の
輪切りにする。
- ② ささみはポイルし食べやす
い大きさにほぐす。
- ③ 調味液Aに①と②の具材を
入れよく混ぜ合わせる。
- ④ 器に盛りつけて完成。



一口メモ

トマトに含まれるリコピンには抗酸化作用があり
生活習慣病や動脈硬化を抑える働きがあります。
オクラに含まれるネバネバ成分のムチンには
整腸作用があり便秘や下痢の予防に効果があります。

メニュー考案者：株)南テスティパル 栄養士 住田

※治療食等の場合は、ポスターの内容と異なる
ことがあります。ご了承ください。



彦根市立病院

Hikone Municipal Hospital