

オクラについて

- 栄養 オクラのぬめり成分にはペクチンが含まれている。ペクチンは、整腸作用を促し、コレステロールの排出を促進する助けをします。
- 選び方 全体的にみどりが濃く、さやがまっすぐなものを選ぶと良いです。
- 旬 6～8月

オクラと豚ひき肉の丼ぶり

材料	2人分	材料	2人分
豚ひき肉	150g	★鶏ガラの素	小さじ2(5g)
オクラ	9～10本	塩	少々
細ネギ	10cm分	●水	大さじ2(30g)
★水	150mL	●片栗粉	5g
★酒	大さじ1(15g)	ごはん	400g
★コチュジャン	お好み	サラダ油	大さじ1(12g)

<作り方>

- ① オクラはヘタを取って5mmの斜め薄切りに、ネギはみじん切りにする。●は水溶き片栗粉にしておく。
- ② フライパンに油を入れて熱し、ひき肉を炒める。
- ③ 肉の色が変わったら①のオクラとネギを加えて炒め合わせる
- ④ ★を加えて煮立て、塩と●を加えてとろみをつける。
- ⑤ ご飯を丼によそい、④を等分にのせる。

<栄養価(1人あたり)>

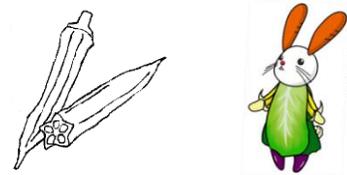
エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
510	17.4	18.7	1.0



オクラについて

表面がうぶ毛でびっしりと覆われているものが新鮮です。全体的に緑色が濃く、さやがまっすぐで、角が張っているものがおいしいと言われます。

オクラのカレーマヨサラダ



<材料(4人分)>

オクラ	8本	マヨネーズ	大さじ1
にんじん	1/3本	カレー粉	小さじ1/2
ツナ缶	1缶(70g)	めんつゆ(4倍濃縮)	小さじ1
レタス	1枚		

<作り方>

- ① にんじんの皮をむき、長さ4cmほどの千切りにして分量外の塩で塩もみする。
- ② オクラは沸騰したお湯に塩(分量外)を入れて茹でる。茹であがったら冷水で冷まし、ヘタを取って5mm幅に切る。
- ③ ボウルに油を切ったツナと、塩を洗い流して軽くしぼったにんじんと、オクラと、調味料を全て加えて混ぜ合わせる。
- ④ 皿に盛り付け、お好みでレタスを添えてできあがり。

<栄養価(1人あたり)>

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
64	3.9	4.1	0.4