

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)>

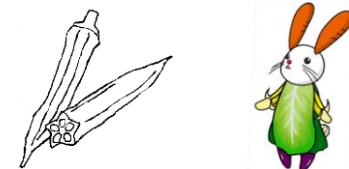
| エネルギー(kcal) | たんぱく質(g) | 脂質(g) | 塩分(g) |
|-------------|----------|-------|-------|
| 510 | 17.4 | 18.7 | 1.0 |



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 |