



1日350gとろう！

野菜料理レシピ 8月

簡単！時短！



オクラは7～9月が旬の野菜です。食欲をそそる特有の粘り成分は、水溶性食物繊維のペクチンです。ペクチンには血中コレステロールを減らし、血圧下げる効果があります。整腸作用も期待でき、免疫力アップや腸活に働く力強い野菜です♪

ねばねばぶっかけ蕎麦

＜材料2人分＞

そば（ゆで）	180g×2人
おくら	4本
塩	少々
納豆（たれ付き）	2パック
なめこ	1パック（100g）
めかぶ（味付き）	40g×2個
みょうが	2本
大葉	4枚
刻みのり	適宜
めんつゆ（ストレート）	大さじ2
トマト	1/2個

＜作り方＞

- ①おくらに塩を振って板ずりし、流水で軽く洗う。鍋に湯を沸かし1分程茹で、粗熱が取れたら5mm幅の輪切りにする。
- ③同じ鍋の湯でなめこをさっと茹で水気を切る。
- ④みょうが、大葉はせん切りにする。
- ⑤納豆は付属のたれを入れ、しっかり混ぜる。
- ⑥そばはたっぷりのお湯で茹で、冷水にさらし水気を切る。
- ⑦⑥のそばを器に盛り、めんつゆを加えて和える。
- ⑧そばの上におくら、なめこ、納豆、めかぶ、みょうが、大葉をバランスよく盛り付け、中央に刻みのりを散らす。お好みでトマトを添える。



厚揚げの和風カルパッチョ風

＜材料2人分＞

厚揚げ	2枚（1枚120g）
おくら	6本
オイスターソース	小さじ2
しょうゆ	小さじ1
B 酢	小さじ2
ごま油	小さじ1
砂糖	小さじ1/2
赤唐辛子	適宜
いりごま	適宜

＜作り方＞

- ①厚揚げはお好みの厚さに切り、熱したフライパンに入れ両面焼き色を付ける。（油はなくてOK）
- ②おくらに塩をふりかけ板ずりし、水で軽く洗い流す。熱湯を回しかけ、そのまま10秒くらい熱湯に浸す。ざるに上げ5mm幅の輪切りにする。
- ③Bの調味料を混ぜ合わせておく。
- ④器に焼いた厚揚げを並べ、その上におくらをのせる。食べるときに③のたれ（冷蔵庫で冷やしておく）をかけ、お好みでいりごまを散らす。



一人当たりの栄養量

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食物繊維	食塩相当量
ねばねば蕎麦	348kcal	18.0g	5.8g	108mg	11.6g	2.0g
厚揚げのカルパッチョ	219kcal	14.3g	15.9g	40mg	2.4g	1.1g