

季節の野菜レシピ 8月

オクラはアフリカ大陸が原産の緑黄色野菜で、エジプトでは 2000 年以上前から栽培されていたと言われています。独特なねばねばは水溶性食物繊維である“ペクチン”で、血糖の急激な上昇を抑えたり、腸内環境を整えたりといった働きがあります。選ぶ際は鮮やかな緑色でうぶ毛が密生しているものを選びましょう。



オクラの肉巻き

材料〈2人分〉

オクラ	10 本	A	しょうゆ	大さじ 1
豚薄切り肉	10 枚		酒	大さじ 1
塩	少々		砂糖	大さじ 1
こしょう	少々		サラダ油	大さじ 1
片栗粉	適宜			

作り方

- ① オクラはヘタを切り落とし、塩(分量外)をふり板ずりをしてうぶ毛を取り、塩を水で洗い流す。
- ② まな板に豚肉を広げ、オクラをのせて端から巻く。
- ③ ②に片栗粉をまぶす。
- ④ フライパンに油を熱し、③を入れて焼く。
- ⑤ 全体に焼き目が付いたら弱火にし、蓋をして 2-3 分程蒸し焼きにする。
- ⑥ オクラが鮮やかな緑色になったら A を加えて煮からめる。

オクラの塩こんぶ和え

材料〈2人分〉

	オクラ	8 本
	ツナ缶	1 缶
A	塩こんぶ	5g
	めんつゆ(2 倍濃縮)	小さじ 1
	ごま油	小さじ 1
	白いりごま	小さじ 1



作り方

- ① オクラは塩(分量外)をふり、板ずりをしてうぶ毛を取る。
- ② 鍋に湯を沸かし①のオクラを 1 分程茹でる。
- ③ オクラをザルにあげて水にさらし、冷めたらヘタを切り落として斜め切りにする。
- ④ ツナ缶は油を切る。
- ⑤ ボウルにオクラ、ツナ缶、A を入れて混ぜ合わせる。

	エネルギー	たんぱく質	脂 質	カルシウム	食物繊維	塩 分
オクラの肉巻き	219kcal	19.8g	10.5g	44mg	2.1g	0.9g
オクラの塩こんぶ和え	93kcal	4.9g	6.9g	49mg	2.1g	0.8g