１日３５０ｇとろう！

野菜料理レシピ　８月

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おくらは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
B	オイスターソース	小さじ２
	しょうゆ	小さじ１
	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おくらは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

多治見市保健センター