

## ネバネバ効果で暑さを乗り切る オクラ

オクラのネバネバ成分は、水溶性食物繊維のペクチンなどです。水溶性食物繊維は、食後の急激な血糖値上昇やコレステロール吸収の抑制、腸内環境を整えるなどの効果が期待できます。また、体内でビタミンAになるβ-カロテンをはじめ、ミネラルなどの成分も多く含まれています。生で食べる時は、塩をすりこんで洗い流し、うぶ毛を取り除きます。

丸オクラは  
果肉が  
軟らかく



赤オクラ  
は加熱すると  
緑色に  
なります

こちらのホーム  
ページからレシ  
ピが見られます



【保存方法】ポリ袋に入れ、野菜室で保存。冷凍保存は、固めに茹でて、丸ごとか小口切りにして冷凍用保存袋に入れる。

## フライパンで丸ごとオイル蒸し焼き にんにく風味でさっぱり、ヘルシーなおつまみ

【材料 (2人分)】オクラ 10本、ミニトマト 10個、にんにく 1かけ、オリーブオイル大1、塩小1/5、水大2

【作り方】①オクラは、ガクのまわりを包丁で薄くむき、果肉に縦に切り込みを入れ、ミニトマトはへたは取り除いておく。②フライパンにオリーブオイルと薄切りにしたにんにくを入れ、弱火で香りがするまで炒めて火を止める。③塩を②に加え、オクラとミニトマトを重ねるように並べ、水を加え、蓋をして強めの中火で2分程度、時々ゆすりながら加熱する(水の飛び散りでやけどをしないように注意)。

※お好みで鷹の爪、仕上げにしょうゆを加えてもいいでしょう。



材料 1人分: エネルギー約 90kcal、食塩相当量約 0.5g

## めかぶでWネバネバ「山形のだし」風 豆腐やご飯の上に乗せて、納豆やマグロと和えても

【材料 (4人分)】オクラ 4本、きゅうり 1本、なす 1本、塩小 1/5、味付けめかぶ 1パック、薄口しょうゆ小 1/2、白ごま適量

【作り方】①きゅうりとなすをみじん切りにして塩を揉みこんで5分位おく。②オクラはへたを切り落とし、縦半分に切ってから薄く刻み、電子レンジで40秒(600W)加熱する。③ボウルに、しっかり水分を絞った①のきゅうりとなす、②のオクラ、めかぶ、薄口しょうゆを入れて粘りがでるまでしっかり混ぜて、白ごまをふる。

※塩分控えめなので、食べ方と、お好みで塩としょうゆの量を調整してください。

※みょうがや大葉のせん切りネギなどのトッピングもおススメです。



材料 1/4量と絹ごし豆腐 100g: エネルギー約 75kcal、食塩相当量約 0.5g

## 野菜のおいしさたっぷり夏野菜カレー 水なしでオクラのとろみを活かして

【材料 (4人分)】ごはん 2合分、鶏もも 1枚、玉ねぎ 1個、なす 2本、オクラ 5本、トマト 3個(水煮缶代用可)、カレールー 3かけ、コンソメ 1個、サラダ油大1

【作り方】①フライパンに、サラダ油を入れ、一口大にカットした鶏もも肉と薄切りの玉ねぎを炒める。②なすは、縦半分(太い場合は縦に1/4)にしてから薄切りし、①に加えてよく炒める。③5mmほどに小口切りしたオクラ、角切りのトマト、コンソメを加えてトマトの形がなくなるまで弱めの中火で煮込む。④火を弱めてカレールーを加え、溶けたら味を整える(トマトの酸味が強い時は、はちみつなどの甘味を加える) ⑤ごはん④をかけて盛り付ける。

※トッピングに夏野菜のグリルを添えてもいいでしょう。



材料 1人分: エネルギー約 570kcal、塩相当量 2.3g