



オクラとみょうがの塩昆布和え

材 料 (4人分)

オクラ	20本	
みょうが	6本	
A	ごま油	大さじ2
	塩昆布	20g
	炒りごま	大さじ2
	かつおぶし	小さじ4

作 り 方

- 1 オクラを1分ほどゆで、ざるにあげて粗熱を取る。
- 2 みょうがを千切りにし、水にさらし、ざるにあげる。
- 3 オクラを1cm幅で斜めに切る。
- 4 ボールに2と3とAを入れ、よく混ぜる。
- 5 皿に4を盛り付け、かつおぶしをかける。

★ポイント★

夏バテで食欲がない時でも、ごま油が食欲をそそります。ごはんやうどん、豆腐などにのせて食べてもおいしいです。

オクラに含まれるぬめり成分の一つであるペクチンは、整腸作用を促し、コレステロールを排出する作用や大腸がんを予防する効果があると言われています。オクラを食べて、暑い夏を健康に乗り切りましょう。

副菜

1人分栄養価：エネルギー 105kcal 塩分 0.9g