



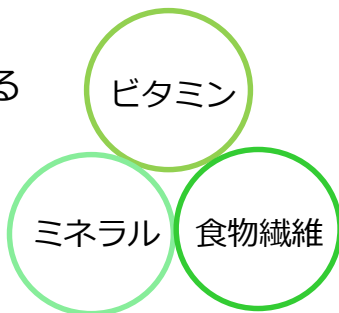
6月

オクラは代表的なネバネバ野菜として人気があります。切り口は可愛らしい星形で、色々な料理に華を添えてくれます。栄養も豊富なので上手に活用しましょう。



オクラの栄養と効能

オクラは体内でビタミンAに変わるB-カロテンや、カルシウムなどのミネラル、そしてネバネバの元となる食物繊維のペクチンやガラクトタンなどの成分を含みます。



オクラのネバネバの働きは？

納豆や山芋のネバネバは主にたんぱく質によるもので、加熱すると弱まってしまいますが、オクラのネバネバは食物繊維によるもので、多少の加熱では変化せずネバネバがしっかりと残ります。整腸作用やコレステロールを排出する作用があります。



美味しいオクラの選び方

- ★大きいものより、小ぶりのもの
 - ・・・育ち過ぎたものは苦味が出ます
- ★産毛がびっしりと生えているもの
 - ・・・新鮮な証拠です
- ★ヘタの切り口がシャキっとしているもの
 - ・・・変色しているものは古いものです



① ヘタの周りを剥く



硬いので切り落として調理します。根元に切り込みを入れると火の通りが良くなります。

② 板ずりをする



産毛を取り除き、舌触りを良くします。まな板に塩を振ってゴロゴロ転がします。手でこすってもOK！

③ 沸騰した湯で茹でる



2分程茹でます。

④ すぐに冷水で冷ます



色鮮やかに仕上げます。



夏にぴったりな
オクラとエビのゼリー寄せ



1人分29kcal / 塩分1.0g

もう1品にどうぞ
えのきとオクラの和え物



1人分55kcal / 塩分0.4g



レシピは裏面をご覧ください





ひんやり冷たい、見た目も涼しい！夏にぴったりの

オクラとエビのゼリー寄せ

1人分 29kcal / 塩分 1.0g



<材料> 2カップ分

オクラ	2本
むきエビ	2尾
ゼラチン	3g
コンソメ	大さじ1/2
水	130cc
食塩（茹で用）	小さじ1/4

作り方

- ① オクラ・エビはそれぞれ塩茹でする。冷水にとり、オクラは小口切りにする。
- ② 鍋に水とゼラチンを混ぜ入れて加熱し、溶かす。コンソメと塩も入れ、良く混ぜる。
- ③ カップにオクラとエビを入れ、粗熱のとれたゼリー液を注ぎ入れる。

冷蔵庫で3時間冷やして出来上がり♪



切って、混ぜて、レンジでチン！もう1品にどうぞ

簡単えのきとオクラの和え物

1人分 55kcal / 塩分 0.4g



<材料> 2人分

えのき	1/2袋
オクラ	2本
☆ぽん酢	大さじ1
☆ごま油	大さじ1/2
かつお節	適量

作り方

- ① えのきとオクラを一口大に切り、耐熱容器に入れる
- ② ☆の調味料を入れラップをし、レンジへ（500w 2分）
- ③ かつおぶしをふりかけて、出来上がり♪

