

もっと**野菜**を食べよう
1日350g以上目標

オクラ

ースタミナ野菜の定番ー

オクラは、 β -カロテン、ビタミンB1、ビタミンC、カルシウム、カリウムなどを多く含み、疲労回復や免疫力アップ、抗酸化作用などの役割があります。

オクラに含まれるネバネバ成分は、ペクチンなどの食物繊維です。この食物繊維には整腸作用があり、便秘を予防・解消する効果があるとされています。

<料理のポイント>

使う前に塩をこすりつけるようにして洗うと産毛がきれいにとれて色が鮮やかになります。

細かく刻むほどネバネバがたくさん出てきます。

生で食べたり、炒めたり、和えたり、揚げたり、焼いたり、煮物にしたり、いろいろな調理法が楽しめます。





天草市 野菜レシピ

オクラと大根のおろし和え

材料 (2人分)

オクラ	40g
大根	50g
ポン酢しょうゆ	小さじ1
ミニトマト	適宜

作り方

- ① オクラは茹でて小口切りにする。
- ② 大根はすりおろす。
- ③ オクラと大根おろしを和え、ポン酢しょうゆを加えて味を調える。
- ④ ミニトマトを添える。



オクラ

O-K-R-A



栄養量(1人分) ▶ エネルギー 12kcal, タンパク質 0.6g, 脂質 0.1g, カルシウム 25mg, 鉄 0.2mg, 塩分 0.2g

レシピ提供: 天草市食生活改善推進員協議会



天草市 野菜レシピ

オクラと豆腐のマヨ和え

材料 (2人分)

オクラ	50g
豆腐	100g
ミニトマト	4 個
A	すりごま 9g
	みそ 12g
	砂糖 6g
	マヨネーズ 6g

作り方

- ① 豆腐は水切りしておく。
- ② オクラは茹でて、小口切りにする。
- ③ ミニトマトは半分に切る。
- ④ Aをボウルに入れ、よく混ぜる。
- ⑤ ④に①の豆腐を加えてよく混ぜ、②のオクラを加えて和える。
- ⑥ ③のミニトマトを飾る。



オクラ

O-K-R-A



栄養量(1人分) ▶ エネルギー 120kcal, タンパク質 5.6g, 脂質 7.0g, カルシウム 128mg, 鉄 1.3mg, 塩分 0.8g

レシピ提供: 天草市食生活改善推進員協議会