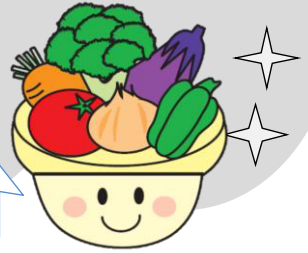
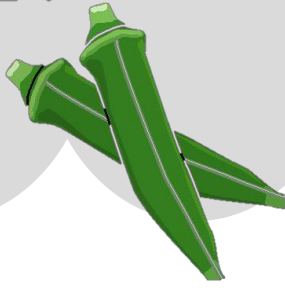


野菜まるごと！使いきりレシピ

～オクラ編～



作りやすさは◎○△の三段階で示したよ。参考にしてね！

オクラとがんもの煮物 (作りやすさ：○)

●材料(2人分)

オクラ	6本
がんもどき	4個
A	
だし汁	1カップ
しょうゆ	大さじ1
酒	大さじ1
砂糖	小さじ2
塩	少々

●作り方

- ①オクラは軸の硬い部分を切り、がくの周りをむく。塩をまぶし、板刷りし、表面を滑らかにする。
- ②鍋にAを入れて中火にかけ、がんもどきを入れて中火で5～6分煮、オクラも加えて3分ほど煮る。



●1人分の栄養価

エネルギー	60kcal	たんぱく質	3.4g	脂質	2.8g	カルシウム	80mg
鉄分	0.7mg	食物繊維	2.2g	塩分	0.9g		

オクラとクリームチーズの和風和え (作りやすさ：◎)

●材料(2人分)

クリームチーズ	30g
オクラ	6本
かつお節	ひとつまみ
しょうゆ	小さじ1

●作り方

- ①オクラは軸の硬い部分を切り、がくの周りをむく。熱湯にいれ、約1分茹で、ざるに上げ、あら熱をとり、斜め2cm幅に切る。
- ②クリームチーズを1cm角に切って、ボウルに入れ、①、かつお節、しょうゆを加えて和える。



●1人分の栄養価

エネルギー	70kcal	たんぱく質	3.0g	脂質	5.1g	カルシウム	49mg
鉄分	0.4mg	食物繊維	2.0g	塩分	0.5g		

※裏面にもレシピが載っています。

◇主食・主菜・副菜をそろえよう

◇食べよう！野菜あと1皿

富士市地域保健課

オクラともずくの塩レモンスープ (作りやすさ：○)

●材料(2人分)

オクラ	5本
塩	少々
もずく	100g
だし汁	2カップ
レモンの薄切り	2枚

●作り方

- ①だし汁を冷蔵庫で冷やす。
- ②オクラは軸の硬い部分を切り、がくの周りをむく。塩をまぶして板刷りする。熱湯に入れ、約1分茹でる。
- ③茹でたオクラを包丁でたたく。もずくは長い場合は食べやすい大きさに切る。
- ④ボウルにオクラともずくを入れて、だし汁を注ぎ、混ぜ合わせる。器に盛り、半分に切ったレモンを上のにせる。



●1人分の栄養価

エネルギー	13kcal	たんぱく質	1.0g	脂質	0.2g	カルシウム	42mg
鉄分	0.6g	食物繊維	2.2g	塩分	0.4g		

オクラのポタージュ (作りやすさ：△)

●材料(2人分)

オクラ	10本
塩	少々
牛乳	1カップ
顆粒洋風スープ	小さじ1
塩	少々
粗引きこしょう	少々

●作り方

- ①オクラは塩をふって、板刷りをし、水でさっと洗って水けをきる。鍋に水1/2カップ、顆粒洋風スープの素を入れて火にかけ、煮立ったらオクラを加えて1～2分煮る。牛乳を加え、ふつふつとするまで煮る。灰汁がでたら取り除く。
- ②ミキサーに入れて攪拌し、なめらかになったら塩少々で調味する。器にもり、粗引きこしょうをする。



●1人分の栄養価

エネルギー	99kcal	たんぱく質	5.1g	脂質	4.1g	カルシウム	171mg
鉄分	0.3mg	食物繊維	3.3g	塩分	1.8g		

オクラまとめ知識

オクラは暑い6月～11月が旬です。

下処理はへたを切ってしまうより、軸やがくの硬い部分を取り除くと食感よく、オクラを食べられます。茹でる前に先端部分を切り落とすと、切り口から中に水が入り、料理の仕上がりが水っぽくなってしまいます。先端が黒ずんでいる時は、茹でた後に切ると水が入りません。

●保存方法

オクラ：ビニール袋に入れて、冷蔵庫の野菜室で2～3日。



参考：からだに美味しい野菜の便利帳 高橋書店

