



2023 夏  
オクラ



## ～ 栄養情報 ～

オクラのねばねばのもと、ガラクトタンやペクチンなどの食物繊維です。これらは、コレステロールの吸収を抑える働きや整腸作用があります。夏野菜であるオクラを食べて、元気ハツラツ！

### オクラとろろ丼

QRコードから  
料理動画を見られます！



### オクラの肉巻き

QRコードから  
料理動画を見られます！



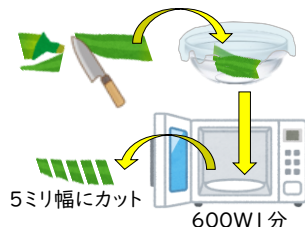
#### 材料【2人分】

|                    |               |
|--------------------|---------------|
| ごはん…………… 400g      | しょうが…………… 8g  |
| 冷凍とろろ…………… 80g     | みょうが…………… 6g  |
| オクラ…………… 4本(32g)   | 白だし…………… 小さじ2 |
| めかぶ…………… 1パック(40g) |               |

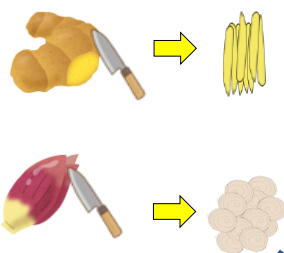
#### 作り方

① 冷凍とろろを流水で解凍する。

② オクラを洗い、両端を落とす。ラップをふんわりとかけて電子レンジで600Wで1分加熱し、5ミリ幅に切る。



③ しょうがは千切りにし、みょうがは薄い輪切りにする。



④ ご飯を器に盛り、とろろ、オクラ、めかぶ、しょうが、みょうがをのせて、最後に白だしをかける。

白だしは、お好みで！

#### 1人分の栄養価

|               |             |
|---------------|-------------|
| エネルギー:368kcal | 炭水化物:63.7g  |
| たんぱく質:7.9g    | 食物繊維: 5.0g  |
| 脂 質:0.9g      | 食塩相当量: 0.8g |

#### 材料【2人分】

|                  |               |
|------------------|---------------|
| 豚ロース薄切り…8枚(80g)  | 濃口醤油…………… 10g |
| にんじん…………… 40g    | 清酒…………… 10g   |
| オクラ…………… 8本(32g) | 本みりん…………… 10g |
| 塩・胡椒(黒) ……少々     | ごま油…………… 4g   |
|                  | 上白糖…………… 4g   |

#### 作り方

① オクラを洗い、両端を落とす。

② にんじんは洗って皮をむき、細切りにする。

③ ①と②は、それぞれラップをふんわりとかけて電子レンジで600Wで1分加熱する。

④ 濃口醤油、清酒、本みりん、砂糖を混ぜ合わせる。

⑤ 豚肉を広げ、オクラとにんじんをしっかりと巻き、塩・胡椒を全体にふる。



⑥ フライパンにごま油をひき、中火で肉巻きを転がしながら焼く。



⑦ 全体に焼き色が付いたら、④を加え、しっかりとタレを絡ませる。

#### 1人分の栄養価

|               |            |
|---------------|------------|
| エネルギー:230kcal | 炭水化物:8.7g  |
| たんぱく質:18.2g   | 食物繊維:2.1g  |
| 脂 質:11.6g     | 食塩相当量:1.7g |