

オクラ

★ネバネバの成分はペクチンとムチン。整腸作用があり、消化機能回復に効果があるといわれています。夏バテ防止にオクラをたくさん食べましょう♪

★緑色が濃く、ヘタが新しいものを選びましょう。極度な低温は変色の原因となりますので10℃前後で保存してください。



ワンポイント

しゃぶしゃぶのたれにしても美味しいです！



おくらの とろとろそうめん

材料(2人分)

オクラ…10本
めんつゆ(2倍濃縮のもの)…150cc
水…50cc
塩
そうめん…300g
薬味…ワサビ・ごま

作り方

- ①オクラは塩もみして熱湯でさつと茹で、冷水にさらして色止めしておく。
- ②めんつゆと①、水を攪拌してトロトロのつゆを作ります。
- ③そうめんを茹で、冷水でしめて水をきり、皿に盛ります。つゆを添えて出来上がり。

約594kcal