

食を楽しむ、考える。

しその香りが引き立つ
ぽん酢で和えるだけの
簡単レシピ!

オクラとトマトのぽん酢和え

材料 (2人分)	264 国産オクラ …………… 1袋 (65g)
	1167 滋賀のトマト …………… 1個 (100g)
	青じそ …………… 5枚
	かつお削り節 …………… 2g
	ぽん酢 …………… 大さじ1

- 作り方**
- 1 オクラはへたを切ってガクをくるとむき、さつとゆでて細かく刻む。トマトは1cm角に切る。青じそは縦半分に切り、せん切りにする。
 - 2 ボウルに①を入れ、かつお削り節とぽん酢を加えて混ぜ合わせる。

One Point! オクラには水溶性のビタミン、ミネラルが含まれています。加熱調理する際は、水溶性ビタミン、ミネラルの損失を少なくするためにゆで時間を短くしたり、電子レンジで加熱するのもいいでしょう。

264 毎週企画

長崎県・鹿児島県・熊本県・高知県・滋賀県

国産オクラ

1袋 (5~12本程度)



シーズン
新

オクラ

本体 **158**円
(税込 171円)

果皮の黒変あり



滋賀県栄養士会
管理栄養士
齊田 充子さん

滋賀県を中心にデイサービスでの栄養指導、民間企業の食生活改善事業にあっています。

オクラは夏のスーパー野菜!

オクラはたんぱく質や食物繊維、ビタミン類、ミネラル類が豊富なスーパー野菜です。ネバネバには水溶性食物繊維のペクチンが含まれ、《善玉菌の餌となり腸内環境を整える》《血糖の急上昇を抑える》《悪玉コレステロールの吸着を妨げる》などの働きから、生活習慣病予防の効果が期待されます。また、β-カロテンを多く含み、免疫力や眼、皮膚、粘膜などの健康維持に効果的です。細胞の新生に必要な葉酸や抗酸化作用のあるビタミンC、カリウムや不足しがちなカルシウムなども含みます。上手に摂って暑い夏を乗り切りましょう!