

季節の食材だより



令和2年
夏号

【オクラの栄養】

* オクラはβ-カロテンやビタミンC、カルシウムに富む緑黄色野菜で、特有の粘りは水溶性食物繊維のペクチンです。ネバネバしているので食べやすく、ビタミンも豊富に含まれるため、夏ばて予防の食材として知られています。

* ペクチン（水溶性食物繊維）

コレステロール値や血糖値を下げる働きや、腸内環境を改善する効果が期待できます。



オクラ



オクラの旬は
6月～11月で
夏野菜の1つで

【特徴】

・色が鮮やかで、表面をうぶ毛がきめ細かくおおっているものが新鮮です。

・オクラは、育ちすぎると種が詰まって固くなり

味が落ちるので、あまり大きすぎないもの

を選びましょう。

オクラのおろし和え

【材料 2人分】

- ・オクラ…4本
 - ・えのきだけ…半袋（50g）
 - ・しめじ…半パック（50g）
 - ・大根…150g
 - ・レモン汁…1/2個分
 - ・しょうゆ…大さじ1/2
- } A



1人あたりの栄養量
エネルギー36kcal 食塩相当量 0.7g

レモンの酸味で美味しく
減塩できます。

【作り方】

- ① オクラは塩（分量外）で板ずりします。熱湯でさっとゆで冷水にとり、小口切りにします。
- ② えのきだけは石づきを取り、半分の長さに切ってほぐし、しめじは石づきを取って小房に分けます。
- ③ 熱湯でえのきだけとしめじをゆでて、水気を切ります
- ④ 大根はすりおろして軽く水気を切ります。
- ⑤ Aを合わせ、材料とあえます。

★オクラを冷凍しておくとう便利です！

水洗いして水気をしっかり拭き取り、冷凍用保存袋に並べて入れます。輪切りしてから冷凍すると、凍ったまま手軽にお使い頂けます。冷凍後はできるだけ早く使い切るようにしてください。

（株）ピー・アンド・エス 管理栄養士・栄養士