



オクラの梅マヨ和え

栄養士コメント

オクラのネバネバ成分は水溶性食物繊維によるものです。これは血中LDLコレステロールを下げる働きがあります。オクラの代わりにモロヘイヤ、山芋などにアレンジしてもよいです。



作り方

- : オクラを柔らかくなるまで茹でる。
- : へたを切り、食べやすい大きさに斜めに切る。
- : ボールに細かく刻んだ梅とマヨネーズを合わせ、オクラと和える。
- : 盛り付けてかつお節を散らす。

成分値 (1人分)

摂取値 単位

1. エネルギー	30 kcal
2. たんぱく質	1.7 g
3. 総脂質	1.5 g
4. 炭水化物	2.8 g
5. カルシウム	35 mg
6. リン	29 mg
7. 鉄	0.4 mg
8. マグネシウム	19 mg
9. ビタミンA	19 μg
10. ビタミンE	0.4 mg
11. ビタミンD	0.1 μg
12. ビタミンB1	0.04 mg
13. ビタミンB2	0.03 mg
14. ビタミンC	4 mg
15. 食物繊維	1.9 g
16. 食塩	0.4 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. オクラ-----	4	本
2. 梅漬(調味漬)-----	1/4	こ
3. マヨネーズ半分-----	1	小缶
4. かつお節-----	1	つまみ



(黄色い部分が範囲内です)