



オクラとエビのおかか和え

栄養士コメント

オクラのネバネバ成分、ムチンには粘膜を保護する働きがあり、胃腸が弱りがちになる夏に最適です。かつお節、七味唐辛子で薄味をカバーします。

作り方

- : むきエビはさっと茹でる。
- : オクラをゆで、ヘタを切り落とし、斜めに切る。
- : ボールにエビ、オクラ、だしつゆ、鰹節、七味唐辛子を入れ和える。



成分値 (1人分)

摂取値 単位

1. エネルギー	24 kcal
2. たんぱく質	5.6 g
3. 総脂質	0.1 g
4. 炭水化物	1.6 g
5. カルシウム	24 mg
6. リン	59 mg
7. 鉄	0.4 mg
8. マグネシウム	15 mg
9. ビタミンA	11 μg
10. ビタミンE	0.5 mg
11. ビタミンD	0.1 μg
12. ビタミンB1	0.03 mg
13. ビタミンB2	0.03 mg
14. ビタミンC	2 mg
15. 食物繊維	0.9 g
16. 食塩	0.3 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. ムキエビ	3	尾
2. オクラ	2	本
3. 減塩だしつゆ	1/2	小サジ
4. かつお節	1	つまみ
5. 七味唐辛子		少々



(黄色い部分が範囲内です)