



オクラとレンコンのごま和え

栄養士コメント

オクラ、レンコンは共に食物繊維が多い食材です。またネバネバの成分ムチンも多く、胃腸を強くし消化を促し、便秘を改善する作用があります。レンコンは生を使うとよりシャキシャキした食感が感じられます。

作り方

- : 醤油、砂糖、ゴマ油をボールに入れよく混ぜる。
- : オクラ、レンコンはそれぞれ茹でる。
- : 茹でたオクラのヘタを切り、斜めに切る。
- : の合わせた調味料にオクラ、レンコン、ごまを入れよく混ぜ合わせる。



成分値 (1人分)

摂取値 単位

1. エネルギー	35 kcal
2. たんぱく質	1.0 g
3. 総脂質	1.0 g
4. 炭水化物	6.0 g
5. カルシウム	20 mg
6. リン	30 mg
7. 鉄	0.2 mg
8. マグネシウム	12 mg
9. ビタミンA	10 μg
10. ビタミンE	0.3 mg
11. ビタミンD	0.0 μg
12. ビタミンB1	0.04 mg
13. ビタミンB2	0.02 mg
14. ビタミンC	12 mg
15. 食物繊維	1.3 g
16. 食塩	0.2 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. オクラ-----	2	本
2. れんこん-----	20	g
<i>厚めのいちょう切りにする。</i>		
3. 減塩しょうゆ-----	1/2	小サジ
4. 上白糖-----	1/2	小サジ
5. ごま油-----	1/4	小サジ
6. 白ごま-----		少々



(黄色い範囲内です)