



オクラと長芋の梅肉和え

栄養士コメント

オクラや長芋のネバネバ成分のムチンは胃の粘膜を保護して、消化吸収を助ける働きがあります。また、梅に含まれるクエン酸には疲労回復効果があります。食欲がない時でもさっぱりと食べることができると思います。

作り方

- ①:オクラはヘタの先を切り落とし、ガクの部分を薄くむく。鍋に湯を沸かし、オクラを入れ、サッと茹でる。冷水に取り、水気を切って7mm幅に小口切りにする。
- ②:長芋は皮をむき1cm角に切る。
- ③:ボウルに梅肉、めんつゆ、水を入れよく混ぜてから①のオクラ、②の長芋を入れて、からめるように混ぜる。
- ④:器に盛り付け、お好みで上にかつお節、ごまをトッピングする。



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	1.5 g
3. 総脂質	0.1 g
4. 炭水化物	7.6 g
5. カルシウム	24 mg
6. リン	24 mg
7. 鉄	0.3 mg
8. マグネシウム	17 mg
9. ビタミンA	10 μg
10. ビタミンEα	0.3 mg
11. ビタミンD	0.0 μg
12. ビタミンB1	0.06 mg
13. ビタミンB2	0.03 mg
14. ビタミンC	4 mg
15. 食物繊維	1.3 g
16. 食塩	0.7 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. オクラ	2	本
2. 長芋	40	g
目安:約2cm		
3. 梅肉	2	g
4. めんつゆ(二倍)	1	小サジ
5. 水	1	小サジ
6. かつお節		適宜
7. 白ごま		適宜



(黄色い部分が範囲内です)