

かんたん!
時短!

野菜を食べよう / ながさき旬の野菜料理レシピ 「オクラ」

「オクラ」レシピ

オクラは、ねばねば成分ムチンやβ-カロテンが豊富な緑黄色野菜。炒める・ゆでる・冷凍も可能です!

01

フライパンひとつ!時短メニュー

「オクラとささみのポン酢ソテー」



作り方

- 1 ささみは、すじをとりそぎ切りにする。ポリ袋にいれ、片栗粉をまぶし塩をふる。
- 2 オクラは下処理をして(裏面をcheck!)ななめに半分に切る。パプリカは一口大に切る。
- 3 フライパンにオリーブオイルをひき、①をひろげて中火にかける。片面が焼けたら、ひっくり返してオクラとパプリカをいれる。
- 4 ポン酢を加えふたをして少し火を弱め約3分蒸し焼きにする。水分をとばし、こしょうをふる。



オクラはフライパン蒸して濃厚味に。
冷やしても美味しいので、作り置きにも!



材料(2~3人分)

- | | | | |
|-------|-------------|----------|-------------|
| ①オクラ |6本 | ⑤片栗粉 |小さじ1/2 |
| ②パプリカ |1/2個 | ⑥オリーブオイル |小さじ1/2 |
| ③ささみ |3本 | ⑦塩こしょう |少量 |
| ④ポン酢 |大さじ1/2 | | |

1人あたり栄養価 ●エネルギー/110kcal ●たんぱく質/20.6g ●脂質/0.8g ●炭水化物/4.8g ●食塩相当量/0.5g

02

とろみを活用したふわふわスープ!

「オクラのとろとろスープ」 野菜ソムリエプロ/松田洋子



作り方

- 1 オクラは下処理し、塩をさっと洗いながして薄く輪切りにする。
- 2 鍋にコンソメスープをいれ、沸騰させる。オクラをいれ、とろみがでるまで煮立てる。
- 3 スープをかきまぜて、渦ができたところに溶き卵をゆっくりと流し込む。

オクラは多めでも美味しい。
みそ汁やお吸い物でも。

材料(2人分)

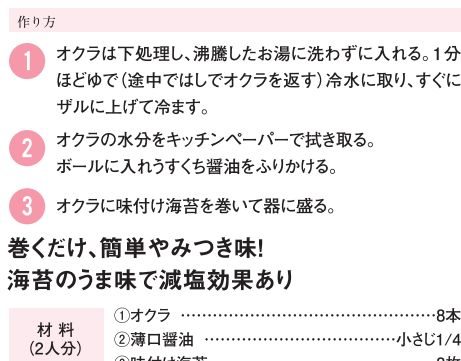
- | | |
|----------------------------|------------|
| ①オクラ |4本 |
| ②コンソメスープ(市販スープの素を表記通りの分量で) |300cc |
| ③卵 |1個 |

1人あたり栄養価 ●エネルギー/54kcal ●たんぱく質/3.9g ●脂質/3.0g ●炭水化物/2.5g ●食塩相当量/1.2g

03

子どももパクパク!まくだけ!

「オクラの海苔巻き」 野菜ソムリエ/田中良子



作り方

- 1 オクラは下処理し、沸騰したお湯に洗わずに入れる。1分ほどゆで(途中ではしてオクラを返す)冷水に取り、すぐにザルに上げて冷ます。
- 2 オクラの水分をキッチンペーパーで拭き取る。ボールに入れうすくち醤油をふりかける。
- 3 オクラに味付け海苔を巻いて器に盛る。

巻くだけ、簡単やみつき味!
海苔のうま味で減塩効果あり

材料(2人分)

- | | |
|--------|-------------|
| ①オクラ |8本 |
| ②薄口醤油 |小さじ1/4 |
| ③味付け海苔 |8枚 |

1人あたり栄養価 ●エネルギー/16kcal ●たんぱく質/1.3g ●脂質/0.1g ●炭水化物/3.1g ●食塩相当量/0.2g

POINT

知れば知るほど、もっと美味しくいただけます！

● **下処理**

ヘタ全体を落とすのではなく、ヘタの切り口と、ガクの黒くなった部分のみを薄くむきとります。(ヘタを落とすとぬめりや栄養が流出…) ポウルにいれて、塩をふって全体を塩ずります。



単に切り落とすと中のぬめりや栄養が調理中に出てきますが、鉛筆削りのように切ると大丈夫!



● **保存方法**

鮮やかな緑色でガクがついているものが新鮮。ポリ袋などに入れて野菜室で保存します。硬めにゆでて、そのまま、または乱切りで冷凍できます。



食感も変わらずに美味しくいただけます。

凍ったまま切れます!

● 「オクラ」の長崎県内の主な産地

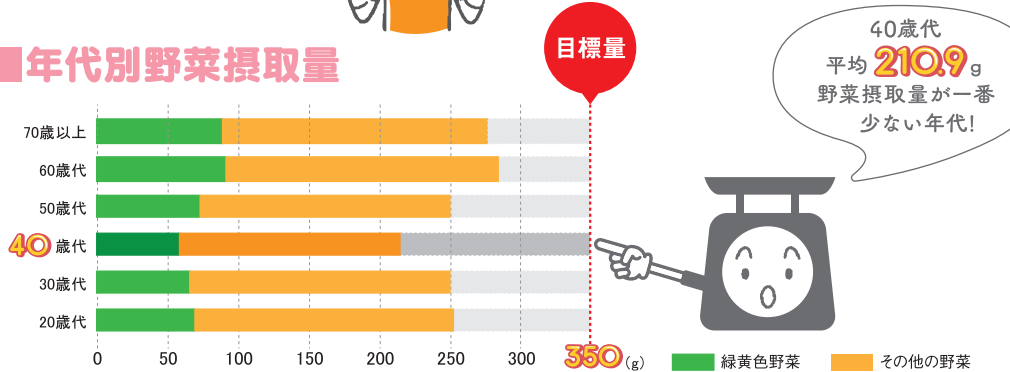


■ **長崎県民がどのくらい野菜を食べているの?**



成人の野菜摂取量は、平均256gと目標値の350gと比較して約100gも少なく、4人に3人は不足しています。特に、40歳代の人が少ない状況です。さて、あなたは食べていますか?

■ **年代別野菜摂取量**



目標量
40歳代
平均 **210.9g**
野菜摂取量が一番少ない年代!

■ **どれくらい食べたらいいの?**

野菜料理1人前 (**70g**) = 1皿と考え、
1日に**5**皿食べるとおよそ1日の目標量 **350g**の野菜をとることができます。
国民健康・栄養調査などをもとにした食生活の分析などから、野菜の煮物などの小鉢1皿(1人前)が野菜およそ70gであることがわかりました。

■ **食事は主食・主菜・副菜をそろえて! 1日5皿食べましょう!**

献立にいつも**1**皿~**2**皿の野菜料理を心がけましょう!

たとえば、「朝食に1皿」、「昼食2皿」、「夕食2皿」のプランで5皿になります。

