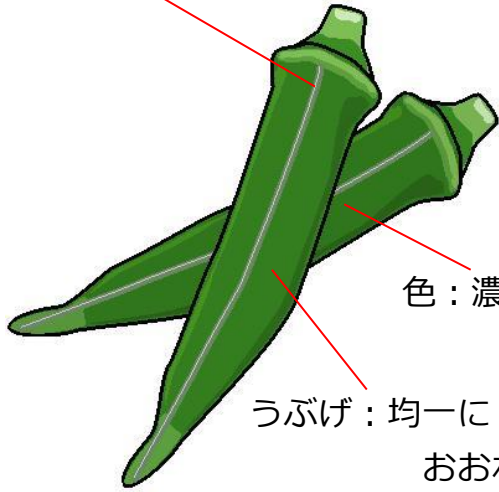


美味しいオクラ

角：しっかりはっている

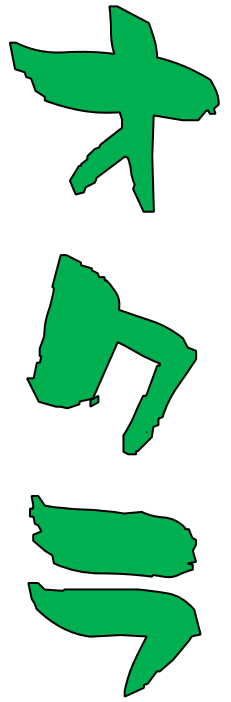


色：濃すぎない

うぶげ：均一におおわれている

オクラのネバネバの成分である、ムチンは胃の粘膜を保護する役割があるため、疲れた夏バテの胃にぴったりなのです。同じネバネバが特徴の納豆と合わせて食べるとより効果が高まります。

ネバネバで夏バテ知らず



オクラのレシピ ~夏にぴったり! オクラ入り冷汁~

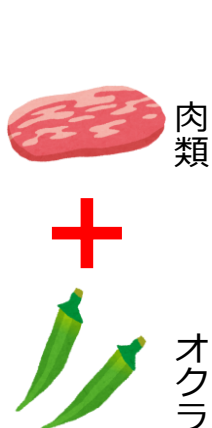
●材料● 4人分

☆ツナ缶 (ノンオイル)	1缶
☆味噌	大さじ6
☆すりごま (白)	大さじ2
☆だしの素	5g
☆みりん	小さじ2
・冷水	約600cc
・豆腐	約200~300g
・きゅうり	1本
・万能ねぎ	3~5本
・みょうが	1~2個
・青じそ	5~6枚
・オクラ	5~6本
・いりごま (白)	小さじ2

●作り方●

- 1、ボールに☆の材料を入れて、ツナをつぶしながらよく混ぜ合わせる。
- 2、鉄板にクッキングシートを敷き、1を薄くのばしてオーブントースターでうっすら焦げ目がつくまで焼く。
- 3、きゅうりは薄い輪切り。万能ねぎ・オクラは小口切り。青じそとみょうがは千切りにする。
- 4、すり鉢に2を入れ、冷水を少量ずつ混ぜ合わせる。
- 5、豆腐をちぎりながら入れる。味をみて、冷水やしょうゆなどで調節する。
- 6、味が整ったら、3の材料を入れて完成!!

冷汁は、ご飯やうどん、そうめんなどなんでも合います!!



●夏バテに●



●動脈硬化予防●

効果アップ食べ合わせ

水で湿らせたキッチンペーパーで包み、ポリ袋に入れるか、ラップで包んで冷蔵庫に入れとよいでしょう。オクラは、劣化が早く日持ちがしないので3~4日中には使い切りましょう。

保存方法

