

7月旬の食材 オクラ



オクラのネバネバのもととなっているのは、食物繊維のペクチンやガラクトンです。特にペクチンは水溶性の食物繊維で、腸内の有害物質を包み込んで排出します。余分なコレステロールや糖質の吸収を抑えたり、遅らせる働きもあり、血中脂質や血糖値が高めの人におすすめです。

オクラを使ったレシピ

オクラのごま和え

みそを入れることでコクがアップします。彩りの一品どうぞ。



献立栄養価（1人分）

エネルギー(kcal)	21	亜鉛(mg)	0.2
たんぱく質(g)	0.8	ビタミンA(μgRE)	6
脂質(g)	0.7	ビタミンB1(mg)	0.02
ナトリウム(mg)	225	ビタミンB2(mg)	0.02
カルシウム(mg)	24	ビタミンC(mg)	1
鉄(mg)	0.3	食物繊維(g)	0.7
マグネシウム(mg)	11	食塩相当量(g)	0.6

材料（1人分）

- ・ [ごま 各種（すりごま 1g）](#)
- ・ オクラ（10g）
- ・ 味噌（2g）
- ・ 三温糖（2g）
- ・ うすくちしょうゆ（2g）

（※青色文字の材料は弊社取扱商品です。）

つくり方

- ① オクラは茹で、冷ましてから斜めに2～3等分する。
- ② ごま、味噌、うすくちしょうゆ、三温糖を合わせ、よく混ぜていく。
- ③ ①を②で和え、器に盛る。

商品・レシピはSN食品研究所HPをご覧ください

SN食品

検索

