

今月のオススメレシピ

第75回のテーマ 「オクラを使ったレシピ」

だんだんと暑さも本格的な時期になりました。
今月はこれから旬のオクラを使ったご飯にぴったりの一品を
紹介します！



オクラと牛肉の炒め物

材料(2人分)

- オクラ : 8~10本 (100g)
- しめじ : 50g
- パプリカ : 1/2個 (40g)
- 牛肉 : 100g
- オイスターソース : 大さじ1
- 塩・こしょう : 少々
- サラダ油 : 小さじ1
- 酒 : 小さじ1



※ご家庭にない場合は
とんかつソース大さじ1
+お酢小さじ1/2で代用
しても大丈夫です



栄養成分 (1人分)

エネルギー	270kcal
たんぱく質	9.1g
脂質	22.0g
炭水化物	8.1g
食塩相当量	1.4g

作り方

調理時間 約15分

- ①オクラは塩もみ(分量外)したあと、水洗いをして
うぶげをとり、2等分に切る。
しめじは根元を切り落とし、食べやすい大きさに分ける。
パプリカは5ミリ幅に切る。
- ②牛肉は薄く広げて塩・こしょうで下味をつける。
- ③フライパンにサラダ油を敷き、牛肉を入れる。うっすら牛肉の色が
変わってきたらオクラを入れ、中火で1分ほど炒める。
- ④しめじ、パプリカを入れて炒め、酒を加える。
- ⑤汁気が無くなってきたらオイスターソースを入れ、全体にからめる。
- ⑥お皿に盛り付けて完成！



管理栄養士のワンポイントアドバイス

オクラの特徴である粘りはペクチンやムチンなどの水溶性食物繊維を豊富に含みます。ペクチンは整腸作用があるだけでなく、血糖の急激な上昇を抑えてくれます。また、ムチンは胃粘膜を守り、たんぱく質の吸収を助けてくれます。そのため、今回のようにたんぱく質が豊富な肉類と一緒に取ることで体カアップにも一役買ってくれます。