

## 今月のオススメレシピ

2021.7  
第88回  
担当：尾崎

## 第88回のテーマ「旬のオクラを使った和え物レシピ」

7月になりました！いよいよ本格的に夏が始まりますね。  
今回は夏が旬のオクラを使った和え物のレシピをご紹介します！

## オクラと豚肉のピリ辛和え



## 材料(2人分)

- オクラ：10本（約150g）
- にんじん：10g
- 豚薄切り肉：140g
- 砂糖：大さじ1/2
- 醤油：大さじ1
- 豆板醤：小さじ1/2
- ごま油：小さじ1
- 白ごま：大さじ1



## 作り方

- ①オクラはよく洗う。気になる方はうぶ毛を取る。
- ②にんじんは皮をむいて、細切りにする。
- ③豚薄切り肉は食べやすい大きさに切る。
- ④鍋にお湯を沸かし、2～3分間、オクラとにんじんを茹でる。茹で上がったらずるにあげて冷まし、オクラは半分に切る。
- ⑤豚薄切り肉を茹でて、火が通ったらざるにあげて冷ます。
- ⑥冷ましている間に、砂糖、醤油、豆板醤、ごま油、白ごまを混ぜ合わせておく。
- ⑦オクラ、にんじん、豚薄切り肉の粗熱が取れたら、⑥で合わせた調味料と和えて、出来上がり。

調理時間:約20分

## 栄養成分(1人分)

エネルギー:267kcal  
たんぱく質:16.6g  
脂質:17.7g  
炭水化物9.8g  
食塩相当量:1.6g

## 管理栄養士からのワンポイントアドバイス

夏が旬のオクラには**食物繊維**が多く含まれています。ねばねばを作り出している成分であるペクチンは**水溶性食物繊維**で、**腸の調子を整えてくれる**働きや**コレステロールの吸収を抑えてくれる**働きがあります。  
豚肉には疲労回復を助けてくれる**ビタミンB1**が多く含まれており、**夏バテの予防**にもオススメです！

夏バテ  
予防