

6月のレシピ

【副菜】野菜 40g

オクラのかきたま汁

【1人分栄養価】 エネルギー39kcal
たんぱく質2.9g 食塩相当量0.6g



材料【4人分】

オクラ	80g (8本)	しょうが	10g
にんじん	80g (1/2本)	しょうゆ	小さじ2 (12g)
干しいたけ	4、5枚	塩	ひとつまみ(0.5g)
戻し汁+水	500ml	卵	1個

【作り方】

①干しいたけは水で戻しておく。
(戻し汁も使う)



②オクラは輪切り、にんじんは干切り、
干しいたけは薄切りにする。
しょうがはすりおろす。



③戻し汁と水を鍋に入れ、にんじんを入れて煮る。



④にんじんが柔らかくなったら、オクラ、
しいたけ、しょうが、調味料を入れる。



⑤溶き卵を菜箸に伝わせながら、④に回し入れる。

⑥卵に火が通ったらできあがり。



旬のオクラ。ねばねば成分は水溶性食物繊維のペクチンで、糖や脂質の吸収を穏やかにしたり、腸内環境を改善する働きがあります。