

調理例

オクラのトマトスープ

材料 (2人分)

- オクラ…3本
- トマトジュース(無塩)…400ml
- 塩コショウ…少々
- オリーブ油…少々

作り方

- 01 オクラはまな板に並べて分量外の塩を振り、手のひらで転がしながら繊毛を取る。
- 02 01 をオクラを水洗いして薄い輪切りにする。
- 03 ボウルにオクラ、トマトジュース、塩コショウを入れて混ぜ合わせ、冷蔵庫で冷やす。
- 04 03 を器に注ぎ、オリーブ油をたらしたら完成。



からだにうれしい
レシピ

6

june

オクラ

~Okra

健康ポイント → 独特の粘り気が特徴の緑黄色野菜

- 食物繊維豊富で、整腸作用を促しコレステロールを排出する。
- βカロテンがレタスのおよそ3倍以上！髪健康維持や視力維持も！
- 体内でビタミンAに変換され、喉や肺など呼吸器系統を守る働きがある。