

調理例

オクラともやしのマヨネーズ和え

材料 (2人分)

- オクラ…6本 ○もやし…50g
- かにかまぼこ…4本
- しょうゆ…小さじ1 ○マヨネーズ…大さじ1

作り方

- 01 オクラは、ヘタを取り、斜めに3等分で切る。
- 02 耐熱容器に 01と、もやしを入れ、ふんわりとラップをかけて電子レンジで2分間温める。
- 03 02の中に、手で割いたかにかまぼこを入れ、しょうゆとマヨネーズを加え、ゆっくりと混ぜ合わせたら完成！



からだにうれしい
レシピ

6

June

オクラ

～ okra ～

健康ポイント → 夏バテ防止にも良いとされる食材

- ペクチンは整腸作用を促し、便秘や下痢を予防する効果あり。
- 抗発ガン作用や免疫賦活作用があるとされるβカロテンが豊富。
- ビタミンB1も含まれており、夏バテなどの疲労回復にも効果的。