



6月のおすすめレシピは …

オクラの甘辛 そぼろ炒め



材料名	分量（4人分）
オクラ	12本
塩（板すり用）	少々
お湯（ゆで用）	適量
にんじん	1/4本
豚ひき肉	200g
ごま油	大さじ1
砂糖	小さじ1
しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1

◆作り方

- ①オクラは塩をふりかけて、板すりする。
- ②①を30秒ほどゆでてから流水にさらし、水気をきってヘタやがくをおとす。
- ③②と皮をむいたにんじんを斜め切りにする。
- ④フライパンでごま油を熱し、ひき肉を炒める。
- ⑤ひき肉に火が通ったら、③とAを加え、からめながら炒める。

★気になる栄養価（1人分）は？

エネルギー /172kcal、タンパク質 /9.7g、
脂質/11.7g、炭水化物/5.4g、食塩相当量/0.7g

★レシピのポイント！

板すりでうぶ毛の下処理をすることにより、舌触りや茹で上がりの色が良くなります。

～今月の栄養コラム～

オクラは育ちすぎると、硬さや苦味がでてきます。小ぶりでうぶ毛が均一に密集しており、ヘタが黒ずんでいないものを選びましょう。

オクラに含まれるペクチンには、血糖値の上昇を緩やかにしたり、コレステロールの排泄を促す働きがあります。血糖値やコレステロール値が高めの方や気になる方は、食事の最初にオクラを食べましょう。