



オクラのおかか和え

納豆のような粘りがご飯にもお粥にも合う！

～献立例～

ごはん
豆腐の肉味噌焼き
里芋と鶏肉の炒め煮
オクラのおかか和え
果物



[材料] (2人分)

オクラ	80g
しょうゆ	6g
糸かつお	少々
食塩(板ずり用)	適量

[作り方]

1. オクラは塩少々をまぶして板ずりし、表面のうぶ毛をとる。
2. オクラは茹でて冷水に取って冷ます。
3. 水気をきったオクラを包丁で細かく叩いて粘りを出す。
4. ボールに、しょうゆ、糸かつお、3のオクラを加えて混ぜ合わせる。

<調理のコツ>

食べた時の口当たりを良くするために、オクラは茹でる前に塩を振って表面のうぶ毛をこすり取るようにしてください。

<料理の工夫>

茹でて、ごそごそとした食感が残るオクラですが、包丁で細かく叩くと粘りが出て、喉ごしが良くなります。しょうゆの代わりに梅肉などで味つけしても良いでしょう。飲んでいるお薬の関係等で納豆が召し上がれない時など、納豆のようなネバネバした食感を味わえる料理になります。

エネルギー	15kcal
たんぱく質	1.2g
脂質	0.1g
炭水化物	2.9g
塩分	0.4g