

オクラ

オクラ含まれるペクチン、アラピン、ガラクトンという食物繊維はコレステロールを減らす効果をもっており、刻んだ時にぬめぬめした粘り気が出る。他の栄養素としては、ビタミンA、B1、B2、C、ミネラル、カルシウム、カリウムなどが含まれるため、夏ばて防止、便秘・下痢に効く整腸作用などが期待できる。

オクラとめかぶのあえもの

材料（2人分）

- オクラ 5本
- めかぶ（味のついていないもの） 1パック（約80g）
- しょうがのすりおろし 1かけ分

塩 酢 砂糖 しょうゆオクラはがくのまわりを削るようにむき、塩少々を加えた熱湯で色鮮やかになるまでさっとゆでる。ざるに上げて水けをきり、薄い小口切りにする。めかぶは汁けがあればきる。ボールにしょうがと、酢大さじ1、砂糖、しょうゆ各小さじ1を混ぜ合わせ、オクラとめかぶを加えてあえ、器に盛る。

