

☆バサロのおすすめレシピ☆

「豆腐のオクラとトマトかけ」

材 料(4人分) 1人分:74.8kcal

オクラ	8本
塩	適量
トマト	1/2個
白だし	大さじ1
水	大さじ1
砂糖	小さじ1
豆腐	1丁



* 豆腐のほかに厚揚げやそうめん、茹で豚、蒸し鶏などにかけても合います。

作り方

1. オクラはヘタと先を落とし、ガクの周りを剥き、塩を振って板ずりをする。サッと茹でて冷水に取り、小口に切る。
2. トマトは1センチ角に切る。豆腐は4等分に切る。
3. 白だし、水、砂糖を合わせておく。
4. オクラとトマト、3を合わせてソースを作り、豆腐にかけて出来上がり。

☆ネバネバと切り口の星型が特徴のオクラ。ネバネバ成分のひとつである食物繊維の中間のペクチンには、整腸作用やコレステロールや血圧の上昇を抑える働きがあります。またビタミン類も豊富に含まれているので夏に欠かせないスタミナ野菜のひとつです。

栄養士 加来 貴恵