

Okra In Meatball

°Fellow Food Health Care



June
2017

塩分が気になる方へ！減塩レシピ

オクラ入り肉団子の甘酢餡

甘酢餡が絡んで食欲増進！

作成時間……………20分
 カロリー……………734kcal
 塩分……………3.2g
 糖質……………16.3g

■ 材料 2人前

豚ひき肉……………200g
 玉ねぎ(みじん切り)……………1/2個
 ♥生姜……………大さじ1/2
 ♥卵……………1/2個
 ♥糖質ゼロ酒……………大さじ1
 ♥黒胡椒……………少々
 ♥片栗粉……………小さじ1
 ♥リンゴ酢……………小さじ1/2
 ♥ラカントS液体……………小さじ1/2
 オクラ……………7本
 白ねぎ……………20g
 オリーブオイル……………大さじ1

■ 甘酢餡の材料

鶏ガラスープの素……………小さじ1/2
 水……………100cc
 トマトケチャップ……………大さじ1
 ラカントS液体……………大さじ1
 減塩醤油……………大さじ1
 リンゴ酢……………大さじ2
 胡麻油……………小さじ1/2
 片栗粉……………小さじ1

■ 作り方

- 1 豚ひき肉は粘りがでるまでこねる。
♥の調味料を加えてよく練る。
- 2 オクラのガクを取りサツと茹で1/3にカットする。
- 3 白ねぎは千切りにし、水にさらして絞る。
- 4 “1”にオクラを包み丸く整形する。(10個作る)
- 5 フライパンにオリーブオイルをひき“4”を焼く。
片面に焼き色が付いたら裏返して弱火にし蓋をして、約5分蒸し焼きにする。
- 6 ボウルに甘酢餡の調味料を入れ合わせておく。
- 7 肉団子に火が通ったら“6”を入れ、沸騰したら片栗粉でとろみを付け、胡麻油を加える。
- 8 器に盛り付けて、白髪ねぎを添える。

■ 管理栄養士のワンポイント栄養学

オクラに含まれるぬめりの成分はアラバンガラクトン・ペクチンといった食物繊維でペクチンには整腸作用を促しコレステロールを排出する作用や便秘を防ぎ大腸がんを予防する効果があると言われています。

豊橋ハートセンター管理栄養士 小山先生



とても美味しい！
オクラと肉の
相性がいいね！

豊橋ハートセンター 循環器内科 医長
坂元 裕一郎 先生

作成：株式会社フェロー フードヘルスケア事業部

こちらでもレシピを公開しています <http://fellow-heart.co.jp/food/>

■ シェフからのワンポイントアドバイス

工程“1”の通り、豚ミンチだけでしっかり練ることで、ひび割れを防止することができ、ジューシーな肉団子が出来ます。トマトケチャップの塩分は100gあたり3.3gと低塩な調味料なので、少量を上手に使えば美味しい減塩料理を作ることができます。