

Seasoned Of Okra And Cherry Tomatoes

Fellow Food Health Care

手軽にもう一品！時短レシピ オクラとプチトマトの和え物

旬なオクラとトマトの簡単小鉢！

作成時間……………5分
 カロリー……………35kcal
 塩分……………1.5g
 糖質……………5.2g

■ 材料 2人前

オクラ……………4本
 プチトマト……………4個
 白だし……………大さじ1
 かいわれ大根……………少々

■ 作り方

- 1 鍋にお湯を沸かす。
 トマトをサッと茹でて湯むきをする。
 オクラはガクを取り、1分弱茹でて冷やす。
- 2 トマトとオクラの水気を取り、ボウルに入れ
 白だしを加えて和える。
- 3 器に盛り付ける。

■ 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、ガラクトサン、アラバン・ペクチン、といった食物繊維です。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、便秘を防ぎ大腸ガンを予防する効果があると言われています。また、オクラにはβカロテンがレタスのおよそ3倍以上も含まれているようです。抗発ガン作用や免疫賦活作用で知られていますが、その他にも体内でビタミンAに変換され、髪や皮膚の健康維持や視力維持・粘膜や皮膚の健康維持、そして、喉や肺など呼吸器系統を守る働きがあるといわれています。

豊橋ハートセンター管理栄養士 小山先生

■ シェフからのワンポイントアドバイス

ミニトマトの赤とオクラの緑が爽やかな一品です。冷蔵庫で冷たく冷やすと美味しくいただけます。《小松菜としらす》や《菜の花と桜えび》などお好きな食材でアレンジするのもオススメです。



さっぱりして
 とても美味しい！
 栄養豊富なお野菜を
 手軽に調理できますね！

豊橋ハートセンター 管理栄養士
 原田 大資 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/>

株式会社フェロー 牧野圭祐

June
 2018