



## 便秘解消レシピ



今回はオクラを使ったレシピです。オクラには、水溶性・不溶性食物繊維ともに多く含まれます。また、ヌルヌル成分のムチンは、保水力があり、粘膜を保護する働きがあるため、夏にピッタリの野菜です。

### ～ オクラと豆腐のナムル ～



#### 【材料(1人分)】

オクラ	30g	木綿豆腐	60g
胡麻	小さじ1	大葉	1枚
ごま油	小さじ1/2	塩	少々

エネルギー：70kcal 塩分：0.5g



#### 【作り方】

- ①オクラを茹でて一口大に斜め切りにする。
- ②豆腐は水切りし、大葉は千切りにする。
- ③塩・ごま油・胡麻とオクラ・豆腐・大葉を混ぜる。

### ～ オクラ入りアレンジそうめん～

#### 【材料(1人分)】

そうめん	1束
オクラ	30g
大葉	1枚
トマト	100g
胡瓜	50g
ツナ缶	30g

Aそうめんつゆ	
めんつゆ(3倍濃縮)	大さじ2
酢	小さじ1
ごま油	小さじ1



#### 【作り方】

エネルギー：380kcal 塩分3.7g

- ①そうめんを茹でて、氷水で冷やしておく。
- ②オクラを茹でて、一口大に斜め切りにする。
- ③胡瓜を千切りにし、トマトは一口大に切る。
- ④Aのつゆと、そうめん・オクラ・トマト・胡瓜・ツナを混ぜる。
- ⑤お皿に盛り付け、最後に千切り大葉を飾る。