

# オクラを使った夏バテ予防レシピ



## オクラとゴーヤの冷しゃぶサラダ

ゴーヤには**ビタミンC**や**βカロテン**が豊富で免疫力があがります。**たんぱく**資源でもある豚肉には、**ビタミンB<sub>1</sub>**が豊富に含まれていて、疲労回復の効果も期待できます。

### 材料(5人分)

ゴーヤ	1本	
オクラ	8本	
大葉	10枚	
豚薄切り肉	300g	
A	しょうゆ	大さじ2
	酢	大さじ2
	みりん	大さじ1

### 1人あたり

熱量 202kcal  
塩分 1.1g

### 作り方

- ① 豚肉は食べやすい大きさに切る。鍋に塩を少量(分量外)加えた熱湯でさっとゆで、湯をきる。
- ② 大葉はせん切りにする。
- ③ ゴーヤは縦半分に切って種とワタをとり、斜め薄切りにする。鍋に塩を少量(分量外)入れた熱湯で1~2分ゆで、氷水にとって水けをきる。
- ④ オクラは板ずりをし、鍋に塩を少量(分量外)入れた熱湯で1~2分ゆで、氷水にとって水けをきり、小口切りにする。
- ⑤ ①~④を器に盛り、混ぜ合わせたAを添える。



## 焼き野菜のサラダ

### 材料(5人分)

ズッキーニ	1本
なす	3本
オクラ	10本
黄パプリカ	1個
たまねぎ(中)	1個
ミニトマト(大)	3個
にんにく	3かけ
オリーブ油	大さじ5
塩	小さじ1/2
こしょう	少量
レモン(乱切り)	5切れ

### 1人あたり

熱量 191kcal  
塩分 0.6g

オクラ、トマトなどの緑黄色野菜に多く含まれる**βカロテンは、油と一緒に摂ることで体内に吸収しやすくなる**ため、オリーブ油やドレッシングなどで効率的に摂取できます。

### 作り方

- ① ズッキーニ、なすはヘタを切り落とし、1cm厚さの斜め輪切りにする。
- ② オクラは、ヘタを切り落としてガクをそぐ。
- ③ パプリカはヘタと種をとり、縦3cm幅に切る。
- ④ たまねぎは1cm厚さの半月切りにして、バラバラにならないように、ようじでとめる。
- ⑤ ミニトマトはヘタをとり縦半分に切る。
- ⑥ にんにくは、縦半分に切る。
- ⑦ フライパンにオリーブ油、にんにくを入れて火にかけて、香りよく熟してにんにくを取り出す。
- ⑧ その油に野菜を順に入れ、中火でしんなりするまで炒めてボウルに取り出す。全部焼けたら塩・こしょうをふって混ぜる。



(器に盛りレモンを添え、しばっていただく。)