

オクラとしらすでカルシウムUP!

オクラとしらすの蓮根サラダ



材料 (2人分)

オクラ	3本
しらす	20g
蓮根	60g
人参	20g
胡麻ドレッシング	大さじ1
薄口醤油	小さじ1

1人分
79kcal

カルシウム
108mg

タンパク質
5.5g

ビタミンK
オクラ

カルシウム
しらす

作り方

1. オクラは表面を塩でこすり、塩のついたまま1分30秒~2分程茹で、冷水に取り、小口切りにする
2. 蓮根は薄切り、人参は細切りにし、茹で、水分はよく切る
3. 1、2にしらす、胡麻ドレッシング、薄口醤油を加え混ぜる

オクラの選び方

- ・ 鮮やかな緑色のもの
- ・ 産毛が残っているもの
- ・ 切り口が黒くないもの

オクラの花は
ハイビスカスの
ような形をして
いるんですよ



オクラの栄養素

オクラは6~8月が旬の時期とされています。
含まれる栄養素としては、骨や歯を形成するカルシウムや、カルシウムの吸収を促進する働きのあるビタミンKなどがあります。
オクラのねばねば成分の正体は、ペクチンなどの食物繊維やムチンなどの糖たんぱく質が含まれているからです。
ペクチンには整腸作用、ムチンには疲労回復を促す働きがあるとされています。
皮膚や粘膜の健康を維持する働きのあるβカロテンや、疲労回復の働きのあるビタミンB1などの栄養素も含まれています。