

😊 10分でできる野菜料理 ～ささみとエノキとオクラの和え物～

※ オクラのネバネバ成分ムチンが糖分の吸収速度を緩やかにして、血糖値を安定させてくれます。また、繊維が豊富なので整腸作用もあります。

<材料>

ささみ・・・25g エノキ茸・・・35g オクラ・・・30g
(A)しょうゆ・・・小さじ約3/4 (5g) 酒・・・小さじ約1/2 (3g)
 チューブのわさび・・・小さじ約1/4 (2g)

※ ささみは電子レンジで加熱、または茹でてから手でさいておきます

※ 材料は1人分です。 1初キ -55kcal程度、塩分0.9程度 食物繊維2.9g

<作り方>

- ① オクラは軽く塩もみし、エノキは石づきを取り食べやすく切っておきます。
オクラとエノキを合わせて熱湯でさっと茹で、水切りしておきます。
 - ② ささみ・エノキ・オクラと調味料(A)と混ぜ合わせる。
- ※ ワサビの辛さは味見して調整します。



ささみは淡白な食材ですが、エノキの旨味やワサビに風味と合わせて減塩しながら美味しく食べることができます。

管理栄養士 本部 志津佳