

オクラ入りつくね



これから夏に向けて旬を迎えるオクラを使用した一品です。オクラはビタミンの一種である**葉酸**を多く含みます。葉酸は酸素を全身に運ぶ赤血球を作る働きや動脈硬化を防ぐ働きがあります。

今回の料理では、おろしぽん酢を使用しているため、暑さが厳しく食欲が落ちる季節でもさっぱり食べられます。

★材料（2人前）★

・オクラ	5本
・生姜	ひとかけら
・鶏ひき肉	200g
・塩	少々
・コショウ	少々
・片栗粉	小さじ2
・サラダ油	大さじ1/2
・ぽん酢	大さじ2
・大根	100g

1人分 エネルギー 187kcal 塩分 1.2g

【作り方】

- ①オクラはへたを取り、塩を少々（分量外）入れた熱湯で1分間ゆでる。ゆであがったら水にさらして冷まし、3mmの輪切りにする。生姜はすりおろす。
- ②Aの材料をボウルに入れて混ぜる。さらにオクラを加えて軽く混ぜる。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、②をスプーンを使って並べ入れ中火で焼く。焼き色が付いたら裏返して蓋をし、弱火で10分ほど蒸し焼きにする。
- ④焼いている間に大根をすりおろす。
- ⑤皿に盛り、ポン酢と大根おろしを添える。