



Therapicotton

セラピコットン

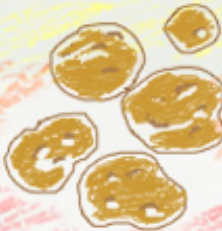
LOHASな生活。

<http://www.therapicotton.jp/>

Presents by SEIJO.

体に優しい献立

管理栄養士が考える健康的なレシピ。



やみつきオクラ



【材料】

【材料】(2人分)

オクラ	8本
しょうが	1/4個
ごま油	大さじ1/2

香味醤油

しょうが汁	小さじ1/2
しょう油	大さじ1/2
砂糖	小さじ1/2
みりん	小さじ1/2
黒酢(食酢でOK)	大さじ1

①オクラはこすり洗いをします。しょうがは千切りにします。

②フライパンでごま油を熱しオクラを焼きます。火が通ったら香味しょう油を加え炒めます。

③器に②を盛り、千切りにしたしょうがをのせ、フライパンに残ったタレをかけ出来上がりです！

オクラ

ネバネバの効果

おくら特有のネバネバ成分は胃や腸の調子を整えてくれたり、肝機能をアップさせてくれるムチンです。(夏バテ予防にも!)また、食物繊維が豊富ですぐれた整腸作用があり、便秘にも下痢にも効果的です。ネバネバ成分には、コレステロールを低下させる、血圧を下げるという作用もあると言われています。

食べてみよう!

塩で表面をすって水洗いするとうぶ毛が取れて食べやすくなります。ネバネバ成分を生かすなら火はサッと短めに通すようにしましょう。