

7月のおすすめレシピ

お星さま汁

材料 4人分

オクラ	2個
にんじん	1/4本
たまねぎ	1/4個
そうめん	1/2わ
乾燥わかめ	2g
削り節	18g
だし昆布	6g
薄口しょうゆ	18g
塩	少々



【作り方】

- ① 削り節・だし昆布でだしを取る。
- ② 乾燥わかめは水で戻し、水気を切り、食べやすい大きさに切る。
- ③ そうめんは茹でて、水にとる。
- ④ オクラは輪切りにし茹でて、水にとる。
- ⑤ にんじん・たまねぎは食べやすい大きさに切っておく。
- ⑥ だしを火にかけ、⑤を入れ柔らかく煮えたらそうめん・わかめを入れ調味料で味を調え、オクラを入れる。



ねばねばの夏野菜 オクラ



★オクラの旬

オクラは、6～9月頃が旬の夏野菜です。

★オクラの栄養

オクラを切ると出るねばねばには、食物繊維が多く含まれていて便秘予防などの効果があります。

★おいしい「オクラ」の選び方

表面のうぶ毛は新鮮かどうかの目安になるので、オクラを選ぶ時はうぶ毛がたくさん残っているものを選びましょう。