



瀬戸内市 管理栄養士

おくらのツナ和え



他のレシピは
こちらから



【栄養価（1人分）】

エネルギー：130kcal

たんぱく質：8.2g

脂 質：9.7g

炭水化物：3.9g

食塩相当量：1.0g

【材料（4人分）】

おくら	100g
塩	小さじ1(6g)
ツナ缶(油漬)	1缶(70g)
A	ポン酢しょうゆ 小さじ1・1/2(7.5g)
	ゆず胡椒 小さじ1/2(3g)
	ごま油 小さじ1(4g)
かつお節	適量

【下準備】

- おくら・・・塩で板ずりする
- A を合わせておく

【作り方】

- ① おくらは2分程度茹で、水で冷やす。
水気をきり、ヘタを切り落として1cm幅に切る。
- ② ツナ、Aを混ぜ合わせる。
- ② お好みでかつお節をちらす。

きゅうりやトマトを追加してもおいしいです。

オクラのネバネバ成分である水溶性食物繊維のペクチンには、腸内環境を整える、血糖値の上昇を抑える、コレステロールの吸収を抑制するなどの効果があります。