

7月に入り、夏本番です。

これからの時期、なすやトマト、きゅうり、オクラなどの夏野菜が収穫されます。夏野菜は、水分を多く含み体温を下げる働きがあり、汗をかいて失われるビタミン・ミネラルなども豊富なので夏バテ予防に効果があります。

夏野菜を食べて、元気に暑い夏を乗りきりましょう！

オクラの粘り成分のひとつである「ムチン」には、夏バテを予防したり解消する働きがあります。また、ムチンには胃の粘膜を守ったり、たんぱく質の消化、吸収を高める働きもあります。

★オクラのおやき (材料 4人分)

オクラ	16本
塩	少々
薄力粉	60g
A だし汁	80~100cc
めんつゆ	大さじ1
塩	少々
サラダ油	

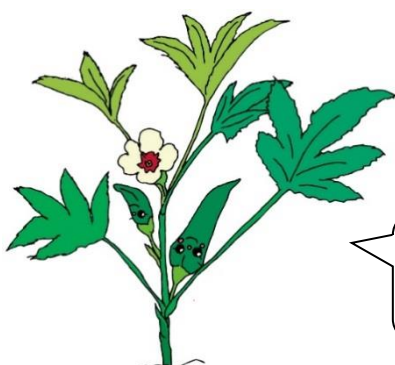


朝食やおやつにも  
どうぞ♪

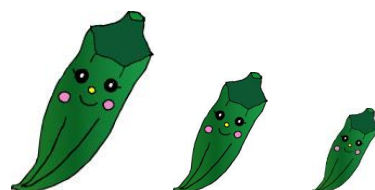
1. オクラは塩で軽くもんで表面のうぶ毛を除けて、さっと茹でる。3mm幅に切る。
2. Aの材料をよく混ぜ、オクラを加えて混ぜ合わせる。
3. フライパンにサラダ油を熱し、スプーンでフライパンに入れていく。
4. 両面をこんがり焼く。

♪ハムやコーンを入れてもおいしいです。

オクラは独特の食感があり、最初は苦手な子どもが多いですが、経験を重ねることにより食べられるようになります。



私たち、オクラは逆さまに育っていくよ



香南市食キャラクター オクラひめ