



オクラ

緑黄色野菜

管理栄養士
おすすめレシピ



オクラ和風ハンバーグ

栄養成分表示 (1人分)

エネルギー	・・・	253kcal
たんぱく質	・・・	18.6g
脂質	・・・	14.7g
炭水化物	・・・	14.8g
食塩相当量	・・・	1.0g
野菜の量	・・・	74g

減塩タイプ食塩※を使用した場合、食塩相当量0.8g となります。

※上記の栄養量は、「日本食品標準成分表 (2020年版 (八訂))」による算出量です。

材料 (4人分)

- オクラ ・・・ 20本
- 塩 (下処理用) ・・・ 適量
- 玉ねぎ ・・・ 大1/2個
- 鶏ひき肉 ・・・ 270g
- 塩 * ・・・ 小さじ1/3
- こしょう ・・・ 少々
- 卵 ・・・ 1個
- 生姜 (すりおろし) ・・・ 大さじ1/2
- 絹ごし豆腐 (水切り前) ・・・ 150g
- パン粉 (ドライ) ・・・ 50g
- サラダ油 ・・・ 大さじ1
- めんつゆ (ストレート) ・・・ 大さじ2
- かつお節 ・・・ 1g

A

*減塩タイプ食塩※でもお作りいただけます。

作り方

- ①オクラはへたとがくを切り取り、塩でもんでうぶ毛を取り沸騰した湯で2分程茹でる。1/3を粗めのみじん切り、あと残りを小口切りにする。
- ②玉ねぎはみじん切りにし、電子レンジ (500w) で1分加熱する。
- ③鶏ひき肉に塩、こしょうをし、粘りが出るまでよく練り、Aと①のオクラのみじん切りと②を加えて練り混ぜる。
- ④③を8等分にして空気を抜き、小判型にして、サラダ油をしいたフライパンで焼く。表面が色よく焼けたら水を大さじ2程度加え、蓋をして蒸し焼きにする。器にハンバーグを盛り、①のオクラの小口切りとめんつゆ、かつお節を混ぜたものをつける。

※調味料の種類・原材料等により、使用目安量が異なったり、若干数値や食味が変わることがあります。また、疾病等により医師の診察を受けている方は、主治医の指示に従ってください。





さやえんどう

緑黄色野菜

管理栄養士

おすすめレシピ



さやえんどうの冷製ポタージュ

栄養成分表示 (1人分)

エネルギー	・・・	96kcal
たんぱく質	・・・	3.8g
脂質	・・・	4.5g
炭水化物	・・・	13.1g
食塩相当量	・・・	0.7g
野菜の量	・・・	87g

材料 (4人分)

さやえんどう	・・・	150g
玉ねぎ	・・・	中1個
じゃがいも	・・・	小1個
バター	・・・	大さじ1
牛乳	・・・	200cc
コンソメ (顆粒)	・・・	小さじ2
こしょう	・・・	少々
水	・・・	400cc

作り方

- ①さやえんどうは筋を取る。
玉ねぎ、じゃがいもは薄切りにする。
- ②鍋にバターを溶かし、玉ねぎ、じゃがいもを透き通るくらいまで炒める。水とコンソメを加え、柔らかくなるまで蓋をして煮る。さやえんどうを加えてサッと煮る。火を止めて粗熱を取る。
(飾り用のさやえんどうを取り出す)
- ③②をミキサーにかけなめらかにしてから鍋に戻し入れ、牛乳を加え火にかけて混ぜ合わせ、こしょうを加える。
- ④③の粗熱が取れたら冷蔵庫で良く冷やし、器に注いでから、飾り用のえんどうを散らす。

※冷やさず温かいポタージュも美味しいよ♪

