

# アップル すこやか通信

## オクラ

オクラはアフリカの北東部が原産で、日本でも暖かい地域、鹿児島、高知、沖縄などで生産量が多い野菜になります。6月から8月が旬で、粘りが特徴の夏野菜です。色が濃く鮮やかで、産毛がしっかり残っているものが美味しいと言われています。

低温に弱いため、冷暗所や冷蔵庫なら野菜室での保存がおすすめです。また、切ったオクラは切り口から傷みやすいので、早めに食べきましょう。



体調を崩しやすい梅雨でも  
オクラを食べて元気に過ごそう



### オクラの栄養

- β-カロテン**：体の中でビタミンAに変わる。免疫力アップ、抗酸化作用。
- 葉酸**：ビタミンB12とともに赤血球の産生を助ける。貧血の予防・改善、細胞の再生を促す。
- ペクチン**：食物繊維の一種。腸内環境・便秘の改善。
- ムチン**：粘り成分のもと。胃粘膜保護、たんぱく質の消化・吸収を促す。



### オクラの肉巻き

お好みで、  
タレに生姜を入れたり、  
七味をかけるのも  
おすすめ  
です！



#### 栄養価（1人分）

エネルギー：349kcal  
たんぱく質：16.7g  
脂質：22.2g  
塩分：1.4g

#### 材料（2人分）

オクラ ..... 10本  
豚ロース薄切り .... 10枚  
(しゃぶしゃぶ用でも可)  
コショウ ..... 少々  
小麦粉 ..... 小さじ2  
油 ..... 小さじ2  
A { 醤油 ..... 大さじ1  
みりん ..... 大さじ1  
酒 ..... 大さじ1  
砂糖 ..... 大さじ1

#### 作り方

- ① オクラは洗ってガクの周りを包丁でぐるりとむく。豚肉はコショウを振り、Aの調味料は合わせておく。
- ② オクラに豚肉を巻き付け、小麦粉を軽くまぶす。
- ③ 油をひき、熱したフライパンに②の巻き終わりを下にして焼く。焼き色が付いたら転がし、全体に火を通す。
- ④ 肉に火が通ったら、余分な油はキッチンペーパーで拭き取る。
- ⑤ Aのタレを入れて、全体に絡めたら完成。



株式会社

アップルケアネット

保険薬局

アップル薬局 栄養部