

「テーマ：沖縄食材で作置きおかず(3種)」



レシピのポイント

《①赤瓜（モーイ）の大葉和え》

・赤瓜（モーイ）はカリウムが多く、利尿作用もある為、浮腫みなどの改善も期待できます。

《②ゴーヤーサラダ》

・ゴーヤーは、体の熱を冷まし、紫外線などでダメージを受けた体を修復する、ビタミン C を含みます。短時間加熱がおすすめです。

《③オクラとえのきのトマト和え》

・オクラ、エノキの粘り成分は、胃腸の働きを整える効果があります。夏バテで食欲がない時にもピッタリの一品！

栄養価（1人分）			
	①赤瓜	②ゴーヤー	③オクラ
1食分	26kcal	76kcal	36kcal
塩分	0.6g	0.5g	0.5g
その他 栄養素	カリウム 140mg	ビタミンC 64mg	食物繊維 3.8g

令和3年9月 / 比嘉



【材料】各種3人分

《①赤瓜（モーイ）の大葉和え》

- ・赤瓜（モーイ）1/2 個（約 180g）
- ・食塩・・・一つまみ
- ・大葉・・・1 枚
- ★市販のらっきょう酢・・・大さじ1
- ★米酢・・・・・・・・・・・・小さじ1
- ★すりごま・・・・・・・・・・・・2g

《②ゴーヤーサラダ》

- ・ゴーヤー・・・1/2 本（約 100g）
- ・黄パプリカ・・・1/2 個（約 80g）
- ・玉ねぎ・・・・・・・・1/8 個（約 40g）
- ・ささみ・・・・・・・・1 本（約 70g）
- ・料理酒（小さじ1）・食塩（少々）
- ・市販の和風ドレッシング・・・大さじ3

《③オクラとえのきのトマト和え》

- ・オクラ・・・・・・・・14 本（約 150g）
- ・えのき・・・・・・・・1 袋（約 80g）
- ・プチトマト・・・6 個（約 85g）
- ★めんつゆ（2 倍濃縮）・・・小さじ4
- ★ケチャップ・・・・・・・・・・・・小さじ1

【作り方】

《①赤瓜（モーイ）の大葉和え》

- ① 縦半分にした赤瓜（モーイ）の皮を剥き、種を取り除いて縦2等分にする。スライサーでスライスし、塩を揉みこむ。
- ② ①を水洗いし、水気をよく絞り、刻んだ大葉、★の調味液を混ぜ合わせて完成。

《②ゴーヤーサラダ》

- ① ゴーヤーのわたを取り除き、薄切りにして、熱湯で1分弱茹でて、冷水にとり、水気をきる。
- ② パプリカは種を除き、薄切りにする。玉ねぎはスライサーでスライスする。
- ③ ささみは、料理酒、食塩少々をもみこみ、ラップをふんわりかけ、電子レンジ（600W）で2分程加熱する。火が通っているのを確認し、ほぐす。
- ①②③を合わせ、ドレッシングをかけて完成。

《③オクラとえのきのトマト和え》

- ① オクラを茹で、粗熱をとって斜切りにする。えのきは3cm程度に切って、電子レンジ（600W）で2分程加熱する。プチトマトは4等分のくし形切りにする。
- ② ①に★の調味液を入れて、混ぜ合わせて完成。