

“うちごはん”で免疫力アップ!

～ “水溶性食物繊維&たんぱく質” のおらずに挑戦しよう～

旬の食材を使って
食事を楽しく!

今月は **ニラ** と **オクラ**



夏野菜の中でも、**水溶性食物繊維**を多く含む野菜です。

卵は良質のたんぱく質、
豆腐の甘味はオリゴ糖

エネルギー

385kcal

食物繊維

4.7g

食塩相当量

1.6g

オクラチャンプル



●材料：1人分

- オクラ …………… 80g (1袋)
 - 木綿豆腐 …………… 100g
 - ベーコン …………… 1枚 (約20g)
 - 卵 …………… 1個
- 調味料
- オリーブ油 …………… 大さじ1
 - しょうゆ …………… 小さじ1

●作り方

- ①オクラはへたを切り落とし、5mm幅の斜め薄切りにする。
- ②ベーコンは5mm幅に切る。
- ③木綿豆腐は水でさっと洗い水気をきる。
- ④卵は器に割り入れ、しょうゆを入れて溶き卵にしておく。
- ⑤フライパンにオリーブ油を入れ、①を入れて、2分程度炒め、さらにベーコンを入れて1分炒める。
- ⑥⑤に木綿豆腐を手で崩しながら入れて1分程度炒め、全体に混ぜたら、④の溶き卵を入れ、1分程度炒めて、できあがり。

オクラを生のまま
炒めるだけで
簡単にできるよ!



牛肉は鉄分も多く
良質のたんぱく質、
ニラはビタミンAもたっぷり!

エネルギー

545kcal

食物繊維

4.5g

食塩相当量

1.9g

中華風肉ごぼう



●材料：2人分

- 牛肉薄切り …… 200g
 - ニラ …… 2束 (約160g)
 - ごぼう …… 1本 (約100g)
- 調味料①
- ごま油 …… 大さじ2
 - 砂糖 …… 小さじ2
 - 酒 …… 大さじ2
 - 鶏ガラスープの素 …… 小さじ1

調味料②

- しょうゆ …… 小さじ4
- みりん …… 小さじ4
- ごま油 …… 小さじ2

●作り方

- ①ごぼうはよく洗い、斜め薄切りにする。
- ②牛肉は5cm幅に、ニラは5cm幅に切る。
- ③フライパンに調味料①のごま油を入れ、①のごぼうを入れて、2分程度炒める。
- ④③に②の牛肉を入れ、調味料①の砂糖・酒・鶏ガラスープの素を入れ、水を100ml加え混ぜ、フライパンに蓋をして、3～4分煮込む。
- ⑤②のニラを入れ、さっと1分程度炒め、調味料②のしょうゆ・みりんを入れる。仕上げにごま油を入れてさっとかき混ぜてできあがり。

半分の量で、
1人前でも美味しくできます。
お好みで仕上げのごま油を
ラー油にしてもOK!

