

## 八千代でとれた野菜を食べよう！

### オクラのカレー炒め



1人分 エネルギー46kcal、食塩相当量 0.4g、野菜 70g

#### 材料（2人分）

オクラ・・・約10本      塩・・・少々  
サラダ油・・・適量      お湯・・・1/4カップ  
塩・・・少々      カレー粉・・・小さじ1/4  
しょうゆ・・・小さじ1

#### 作り方

- ① オクラは塩をまぶしてこすって産毛を取る。その後、水洗いして水気を取る。
- ② オクラのへたを取り、がくの部分も取り除く。
- ③ 鍋にサラダ油を入れ熱し、オクラを炒める。油が回ったら、調味料を入れて味をからめる。
- ④ 最後にお湯を入れ、水分がなくなるまで絶えず炒めてオクラに火を通してできあがり。

カレーなどの香辛料には食欲増加作用があります。  
食欲がなくなりやすい暑い時期に、取り入れてみて  
ください。

八千代市では、市民の皆様の健康に役立つ情報をお知らせしています。

作成：八千代市健康づくり課

これは、1回の食事で食べる  
生野菜の目安量(約120g)で  
す。緑黄色野菜や根菜類等を  
混ぜて食べましょう。



1日に必要な  
野菜は  
350gです

63

## 八千代でとれた野菜を食べよう！

### オクラのはちみつ梅和え



1人分 エネルギー69kcal、食塩相当量 2.9g、野菜 70g

#### 材料（2人分）

オクラ・・・約10本      塩・・・少々  
梅干し・・・1個      はちみつ・・・大さじ1  
めんつゆ・・・大さじ2      砂糖・・・小さじ1  
しょうゆ・・・大さじ1      かつお節・・・適量  
刻みのり・・・適量

#### 作り方

- ① オクラは塩をまぶしてこすって産毛を取り、沸騰したお湯に入れ2分ゆでる。
- ② オクラを水切りして3～4等分の乱切りにする。梅干しは種を除いて、叩いてつぶす。
- ③ ボールに調味料と②でつぶした梅干しを入れ混ぜ合わせ、②のオクラを入れて混ぜる。最後にかつお節を入れて混ぜる。時間があればそのまま冷蔵庫へ入れて味をなじませる。
- ④ 器に盛りつけ、刻みのりを飾り完成。

オクラなどのネバネバ食材がもつ適度な  
とろみは、のどごしをよくし、食欲を促す  
ことで、夏バテ回復の効果が期待できます。

八千代市では、市民の皆様の健康に役立つ情報をお知らせしています。

作成：八千代市健康づくり課

これは、1回の食事で食べる  
生野菜の目安量(約120g)で  
す。緑黄色野菜や根菜類等を  
混ぜて食べましょう。



1日に必要な  
野菜は  
350gです

64

## オクラのスープ



1人分 エネルギー49kcal、食塩相当量 1.1 g、野菜・きのこ類 50g

### 材料 (2人分)

オクラ・・・40g (中4本)      えのきたけ・・・60g (1/3株)  
スライスベーコン (ハーフ)・・・2枚 (15g)  
水・・・300ml (1と1/2カップ)  
顆粒中華だし・・・小さじ1      ラー油・・・お好み

### 作り方

- ① オクラはガクを取り、塩 (分量外) でもみ、産毛を取ったら厚さ2~3mmの薄切りにする。
- ② えのきたけは石づきを落とし、2cmの長さに切る。  
ベーコンは2cm幅に切る。
- ③ 鍋に分量の水と中華顆粒だしを入れて煮立て、えのきとベーコンを加える。火が通ったら、オクラを加える。
- ④ 器に盛り付け、お好みでラー油を落とす。

これは、**1回の食事**で  
**食べる生野菜の目安量**  
**(約120g)**です。緑黄色野菜や根菜類等を混ぜて食べましょう。

濃く鮮やかな緑色をしているのが新鮮なオクラです。  
産毛がしっかりとついているのも目安となります。



八千代市では、市民の皆様の健康に役立つ情報をお知らせしています。

作成：八千代市健康づくり課