

おくらのチーズ・なめ茸和え 【便秘】



栄養バランス (1人分)

エネルギー	81kcal	たんぱく質	3.3g
食塩相当量	0.3g		

STORY

えのきは低カロリー、低糖質ですが食物繊維は豊富に含まれています。食物繊維は腸内環境を整え便秘の改善に効果的です。

材料 (1人分)

- オクラ (2本)
- 粉チーズ (大きじ1)
- なめ茸 (20g)
- ゴマ (小さじ1)
- 塩 (適量)



作り方

1. オクラは塩をまぶして (①)、まな板の上で転がす (②)。

①

②



2. 水洗いし、ヘタを落としたら2～3cmのざく切りにする。



3. 耐熱皿にオクラを入れてラップをして、レンジで加熱500Wで2分して火を通す。



4. ボウルにオクラ・粉チーズ・なめ茸を加えて (③)、よく和えたら (④) 冷蔵庫で冷やす。

③

④



5. 器に盛り付け、ゴマを加えて完成。



Point

大葉やネギのみじん切りを加えてもおいしくいただけます。
