

季節を楽しむ 飛島村産直レシピ

オクラの煮びたし



エネルギー
27kcal

たんぱく質
1.4g

脂質
0.1g

炭水化物
5.6g

食塩相当量
0.9g

●材料（8人分）

オクラ 40本程度

<調味料>

だし汁 1カップ

みりん 大さじ2

しょうゆ 大さじ1

塩 小さじ1/2弱

●作り方

1. オクラはヘタを除き、楊枝などで穴を数か所あけておく。塩で板ずりをして、ゆがく。
2. 調味料を一度沸かし、茹でたオクラをひたす。冷めるまで、時々、上下を変えて味をなじませる。又は、保存袋に入れて味をなじませる。

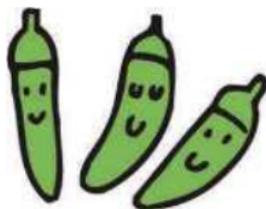
とびしまショッカン

プチ

アイデア

おすすめレシピ

- ・オクラ納豆
- ・天ぷら
- ・味噌汁
- ・サラダ



一口メモ

食物繊維を多く含んでいるので腸内環境を整え、便秘予防に効果的です。

その他にも、糖質の吸収を緩やかにし、血糖値が急上昇するのを抑える働きがあります。

飛島村役場 開発部経済課 飛島村産直部会事務局
問合せ先 0567-97-3469(直通)