

便秘予防食レシピ



ゆでオクラの梅肉和え

□材料(二人分)

オクラ	6~8本
塩	少々
★合わせ梅肉	
梅干し	1個
砂糖	少々
しょうゆ	小さじ1/2
ごま油	少々



□作り方

- ①オクラは塩で板ずりをし、熱湯に塩ごと入れてさっと茹でる。
ザルに上げて、軸を切り落とし、斜め半分に切る。
- ②梅干しは種を取り出し、包丁でたたいてペースト状にする。
ボウルに入れ、他の材料と合わせる。
- ③合わせ梅肉のボウルにオクラを加えて和える。

梅の栄養面で特徴的なのは、有機酸の多いことです。
疲労回復などに有効なクエン酸、リンゴ酸、コハク酸、酒石酸など、
各種有機酸が豊富に含まれています。
有機酸の効果として、カルシウムや鉄の吸収を促す、食中毒を防ぐ、
悪玉菌をおさえる、肉類の消化を促す、疲労回復、腸の働きを活発
にするなど、嬉しい効果が期待できます。