

在宅高齢者&ホームヘルパーの
調理援助に活用できる

栄養満点 かんたん レシピ+動画

WEB
連載

動画



福島学院大学短期大学部食物栄養学科准教授
田村佳奈美 たむら・かなみ

体の調子をととのえる栄養素が豊富
オクラちくわの照り焼き



栄養価 (1人分)

エネルギー.....114kcal
たんぱく質.....6.0g
脂質.....5.8g
炭水化物.....9.1g
食物繊維.....1.0g
食塩相当量.....2.0g

材料 (2人分)

オクラ.....(4本) 40g
ちくわ.....(4本) 80g
和風だし(顆粒)
.....(小さじ1/2) 1.5g
A 砂糖.....(小さじ1) 3g
こいくちしょうゆ
.....(小さじ2) 12g
酒.....(小さじ2) 10g
油.....(小さじ2) 8g
七味唐辛子.....適宜

調理時間

約12分

材料費 (1人分)

約80円

つくりかた

- ① オクラはネットのうえから食塩(分量外)をひとつまみふり、板ずりして水洗いする。
- ② オクラのへたを落とし、がくの部分を切り取る。
- ③ ちくわにオクラを詰めて斜め半分に切る。
- ④ Aを混ぜ合わせる。
- ⑤ フライパンに油を熱し、③をこんがりするまで焼く。
- ⑥ ④を加えて全体に絡め、皿に盛りつける。好みで七味唐辛子をふる。

おすすめ



オクラはビタミン類を豊富に含んでいます。また、ネバネバに含まれるペクチンは、胃腸のはたらきを助けたり、コレステロールの吸収を抑える効果があります。オクラは夏野菜の定番ですが、近年は冷凍野菜として通年でも販売されています。オクラとちくわで手軽につくることができるので、弁当のおかずやつくりおきにぴったりです。

在宅高齢者&ホームヘルパーの
調理援助に活用できる

栄養満点 かんたん レシピ+動画

WEB
連載

動画



福島学院大学短期大学部食物栄養学科准教授
田村佳奈美 たむら・かなみ

にんにくとしょうゆの香りが食欲をそそる
カリカリオクラ

レシピ 42



栄養価 (1人分)

エネルギー.....91kcal
たんぱく質.....1.1g
脂質.....6.1g
炭水化物.....8.5g
食物繊維.....1.0g
食塩相当量.....1.1g

材料 (2人分)

オクラ.....(4本) 40g
和風だし(顆粒)
.....(小さじ1/3) 1g
砂糖.....(小さじ1/3) 1g
A こいくちしょうゆ
.....(小さじ2) 12g
にんにく(すりおろし)
.....(小さじ1/2) 2g
かたくり粉
.....(大さじ1強) 14g
油.....(大さじ1) 12g

調理時間

約25分(漬けおき時間含む)

材料費 (1人分)

約50円

つくりかた

- ① オクラはネットのうえから食塩(分量外)をひとつまみふり、板ずりして水洗いする。
- ② オクラのへたを落としてがくの部分を切り取り、食べやすい大きさに切る。
- ③ オクラをポリ袋に入れ、Aを加えてよく揉み込み、15分程度おく。
- ④ ③にかたくり粉を加えて全体にまぶす。
- ⑤ フライパンに油を熱し、④をこんがり揚げ焼きする。

おすすめ

ポイント

スナック感覚で食べられるので、おやつやおつまみ、弁当のおかず、箸休めの1品になります。にんにくをしょうがに変えてもよいです。オクラに含まれるビタミンAには免疫力を高める効果があり、油と一緒にとることで吸収率が高まります。