

胃の粘膜保護・整腸作用に！

## オクラとしらすの梅肉チャンプル

《材料》～2人分～

おくら 10本  
 しらす干し 10g  
 木綿豆腐 1丁  
 ネギ 適量  
 卵 2個  
 梅干し 2個  
 だし  
 (水100cc、顆粒だし小さじ1/2)  
 塩・コショウ 少々  
 サラダ油 大さじ1 醤油 少々  
 かつお節 適量



《作り方》

1. おくらは軽く茹でて斜め2cmほどに切る。ネギはみじん切りに。
2. 豆腐はキッチンペーパーにくるみ、レンジで5分加熱し水切りする。
3. 梅干しは種をとって包丁の背でたたいてペースト状にする
4. フライパンに油をひき、豆腐を手でくずしながら入れ炒める。
5. さらにオクラ、ネギ、しらすを入れ、塩コショウをして炒める。
6. だしに3の梅肉を混ぜ入れて、5に入れ水気がなくなるまで煮る。
7. 溶きほぐした卵を入れ、香りづけに醤油を回し入れ、火から下ろす。
8. 器に盛り、かつお節をたっぷりのせて完成！

★オクラは茹ですぎないように。ほんのり梅の酸味で新鮮なチャンプル。  
 ゴーヤもいいけど、おくらもなかなか合います！  
 ★塩分が気になる方は塩を控えめにしてください。

### ★栄養情報★

◆おくらのネバネバ成分はペクチンという食物繊維とムチンという多糖類の作用によるもの。粘りで胃を保護しながら、ペクチンが糖分の消化吸収の速度を緩やかにして、血糖値を安定させます。またコレステロール低下作用、下痢や便秘など整腸作用の効果も期待できます。

◆梅干しのクエン酸には疲労回復効果、二日酔いで肝臓を酷使している人にも有効です。また血液の流れをスムーズにして代謝を上げ、体温を温めてくれるのでダイエット効果、免疫力アップにもつながります。



～1人分の栄養成分～

|       |          |
|-------|----------|
| エネルギー | 307 kcal |
| たんぱく質 | 22g      |
| 脂質    | 18g      |
| 炭水化物  | 12g      |
| 塩分    | 2.9g     |