



No6. オクラのジュレサラダ

オクラは100gあたり5.2gと、食物繊維の宝庫！

“ねばねば食品“の一つでもあります。このねばねばがペクチンやガラクトサンといった、いわゆる水溶性の食物繊維で、便秘や下痢の予防効果があります。

また、ビタミン類も豊富な緑黄色野菜で、疲労回復作用などが期待できます。夏らしく、ジュレ仕立てでいかがですか？



— 栄養成分 (1人分) —

エネルギー	炭水化物	脂質	たんぱく質	食物繊維	塩分
32 kcal	6.7 g	0.1 g	1.8 g	3.3 g	0.7 g

— 2人分 —

オクラ	1パック (100g)	
しいたけ	2個 (20g)	…スライス
にんじん	2cm (20g)	…千切り
中華ドレッシング(ノンオイル)※下味用		
	小さじ1 (6g)	
ジュレ	中華ドレッシング ※ジュレ用	
		小さじ2強(14g)
	水(湯)	大さじ2 (30cc)
	粉ゼラチン	1g弱

— オクラの下処理 —

オクラは塩をふり、こすり合わせる(産毛が取れて、色がきれいに出来ます)。お湯から2分程茹でて冷水にとり、冷めたら水気を切る。食べやすく斜めにカットする。

1. ドレッシングジュレを作る。分量の水を80℃程に温め、ゼラチンを振り入れてよく溶かす。ドレッシング(ジュレ用)を加え、冷蔵庫で冷やし固める。
2. しいたけ、にんじんは茹でて冷ましておく。
3. オクラ・しいたけ・にんじんをドレッシング(下味用)で和える。
4. 皿に盛り、ジュレを崩しながら上にかける。

— Memo —

- ◆ドレッシングはお好みのもので大丈夫ですが、ノンオイルがよいです。
 - ◆ゼラチンは沸騰させると固まりが悪くなるので注意してください。また、固まるまでに2~3時間要するので、急ぐときはアルミなどの容器に入れ、冷凍庫に入れると早く冷えます。
- 病院では常温で固まる寒天を使用します(粉寒天で0.15g)。少量だと量れないので、多めに作る場合におススメです。寒天はしっかり沸騰させましょう。