



塩やチリソースを
付けると Good !!

1人前あたり 約330kcal

1人前あたり 約10kcal

オクラのしそ巻きしょうゆ漬け

▶ 材料(2人前)

オクラ…6本 大葉…6枚
★だし汁…70cc しょうゆ…小さじ1 塩…ひとつまみ
砂糖…ひとつまみ

▶ 作り方

- ①オクラはがくを落とし、塩(分量外)で板ずりし、さっと茹でます。
- ②オクラに大葉を巻きつけます。
- ③容器に★の調味料を入れて混ぜ、②を並べて漬けます。冷蔵庫で1晩冷やしたら完成です。

めんつゆでも◎



大葉とオクラで
さらに栄養up!



大葉

地域農業応援団

食育キッチン

食育ソムリエが考案したレシピを、広報担当者が実際に作ってみました！
グリーンセンターに並ぶ食材を使って 手軽に作れるひと品をご紹介します。

SHOKUIKU KITCHEN



食育メモ

大葉



大葉は栄養価の高い野菜で、中でもカルシウム、βカロテン、ビタミンB2の多さはトップクラスです。免疫力アップや貧血予防、疲労回復に役立つとされています。

新鮮で美味しい大葉を選ぶポイントとして、鮮やかな緑色のものを選びましょう。黒ずんでいたり、黒い斑点が出ているものは鮮度が落ちている証拠です。葉の裏側までしっかりとチェックしてください。

豆知識

大葉の保存方法

Point 1 冷蔵保存

軽く湿らせたキッチンペーパーで包み、保存袋や容器に入れて野菜室で保存します。乾燥を防ぐことで1週間ほど鮮度を保てます。

Point 2 冷凍保存

洗って水気をよく拭き取り、使いやすい大きさに刻んで冷凍します。香りはやや落ちますが、1カ月ほど保存することができます。

Point 3 ドライ保存

洗って水気をよく拭き取り、耐熱皿にキッチンペーパーを敷いて大葉を重ねないようにのせます。600wのレンジで様子を見ながら加熱し、パリッと乾いたら取り出します。粗熱が取れたら密封容器で保存し、ふりかけやトッピングなどに使えます。

1人前あたり 約315kcal

大葉香るトマ玉ごはん

▶ 材料(2人前)

トマト…2個 大葉…4枚 卵…2個
しょうゆ…大さじ1 ごま油…小さじ2
ご飯…茶碗1杯

▶ 作り方

- ①トマトは食べやすい大きさの角切りにし、大葉は千切りにします。
- ②フライパンにごま油をひき、トマトを炒めます。トマトの形が崩れてきたら、しょうゆを加えて混ぜます。
- ③溶き卵を回し入れ、好みの固さまで火を通します。
- ④どんぶりにご飯を入れて③を乗せ、大葉を散らしたら完成です。

