



# オクラと青しその冷奴

いつもの冷奴にオクラや青しそ、ごまをたっぷりプラスして、免疫効果を高める一品に。

オクラに含まれるねばりの成分は、ペクチンなど水溶性の食物繊維です。ペクチンは整腸作用を促して便秘を良くし、コレステロールを排出したり、大腸がんを予防する効果があると言われています。

オクラは、カロテンやカリウム、カルシウムも豊富で、健康維持に効果的な夏野菜です。

## 【材料 4人分】

材料名	使用量	材料名	使用量
絹ごし豆腐	1丁(400g程度)	白すりごま	大さじ1~2
オクラ	2袋	しょうゆ	小さじ1~2
青しそ	4枚		

※しょうゆは、麺つゆやポン酢しょうゆに代えて味付けしてもおいしいです。

## 【作り方】

- ① 鍋に湯を沸かし、オクラを1分程度ゆでます。
- ② ①を水にさらして冷ましてから水を切り、小口切りにします。
- ③ 青しその葉は縦半分にしてから千切りにします。
- ④ ②③とすりごまをボウルに合わせ、しょうゆで和えます。
- ⑤ 絹ごし豆腐を等分に切り分けて、各々小鉢に入れます。
- ⑥ ④を⑤にかけて、出来上がりです。