



農家×学生

恋する野菜⁴⁸



農家さんが愛情込めて育てた野菜×尚絅大学栄養科学科の学生考案レシピを紹介します。

さっぱり！豚しゃぶとオクラのそうめん

【材料】(1人分)

(1人分509kcal 塩分3.9g)

梅干し(はちみつ漬け)	10g
みそ	10g
みりん	大さじ1
豚肉(しゃぶしゃぶ用)	50g
オクラ	2本
大葉	2枚
ミニトマト	2個
そうめん	80g

【作り方】

- ① 梅干しは種を取り、包丁でたたいてペースト状にする。
- ② みそ、みりん、①の梅干しを合わせて、練る。(味をみて、みりんの量を調整する)
- ③ 豚肉(しゃぶしゃぶ用)は、ゆでて冷ます。
- ④ オクラはゆでて、氷水で冷やし、5ミリメートル幅に刻む。
- ⑤ 大葉は千切り、ミニトマトは半分に切る。
- ⑥ そうめんを好みの固さにゆで、冷水に取り冷まし、ざるで水気を切る。
- ⑦ そうめんを皿に盛り付け、豚肉・大葉・ミニトマト・オクラを盛り付け、上から梅ソースをかける。(ソースに付けて食べてもよい。)

食欲がない暑い夏でもさっぱり食べられるそうめんをアレンジしてみました。オクラは、βカロテンや食物繊維が豊富で、梅干しとの相性も抜群です！



菜園みやもと ^{みやもと} 宮本 ^{しょうこ} 尚子さん(杉並台)

さまざまな栄養素が含まれているオクラは、健康と美容の維持に効果的です。「菜園みやもと」では、歯ざわりが良く、柔らかなオクラを栽培しています。安価な食材ですので、日々の食卓に取り入れてみてください。

尚絅大学
生活科学部3年
藤田 ^{ふじた} 沙也さん(左)
中野 ^{なかの} 日奈さん(右)

