



農家×学生

恋する野菜 60



農家さんが愛情込めて育てた野菜×尚絅大学生生活科学部の学生考案レシピを紹介します。

トッピングで七変化！ オクラのつくね巻き

【材料】

〈299kcal 塩分0.7g〉
(トッピングを除く)

オクラ	4本
豆腐	20g
鶏ミンチ	120g
卵	20g
塩・油	適量

〈調味料〉

おろしにんにく	少々
おろししょうが	少々
塩こしょう	少々

〈トッピング〉

焼きのり、わさび
とろけるチーズ、黒こしょう
ねり梅、青じそ
大根おろし、小葱

【作り方】

- ① オクラは、ヘタとガクを切り取り、塩でもむ。
- ② 豆腐を、500Wの電子レンジで2分加熱する。
- ③ 鶏ミンチと調味料、粗熱がとれた②、卵を加えて、よく混ぜ合わせる。
- ④ ①を③で包む。
- ⑤ フライパンに油をひき、④をきつね色になるまで焼く。裏返し、ふたをして中火で5分程焼く。
- ⑥ お好みにトッピングする。



つくねにトッピングするだけでもおいしいのですが、オクラを使うことで、とても食感がよくなります。野菜が苦手なお子さんにも、ビールのつまみにもおすすめです。



米・野菜農家 ^{たかもり}高森 ^{ひろあき}博昭さん(鉄砲小路)

オクラは台風に強い野菜で、倒れたとしてもまた立ち上がります。そんなオクラは水を欲しがる野菜でもあり、熊本の水をたっぷり吸収して育ちました。皆さんもオクラを食べて夏バテを防止し、元気に過ごしましょう。

尚絅大学
生活科学部4年
^{なかの}中野 ^{ひな}日奈さん(右)
^{ふじた}藤田 ^{さや}沙也さん(左)

