

学生
さん



食欲がない時でもさっぱりしていて、
おいしく食べられます。オクラは、
硬めに茹でて、歯ごたえを楽しみま
しょう！

尚綱大学生生活科学部 4年
むらなか ゆうな
村中 優奈さん



オクラとレモンの冷製パスタ

【材 料】（1人分）

〈1人分 380kcal 塩分3.0g〉

スパゲッティ……………80g
オリーブオイル……………小さじ1
オクラ……………3本
塩……………3g
レモン……………4分の1
めんつゆ……………15ml
ツナ缶……………70g



← 過去のレシピはこちらから



【作り方】

- ① スパゲッティを茹でてざるにあげ、流水で洗い、水気を切り、オリーブオイルをまぶしておく。
- ② オクラを塩茹でし、1～2cmほどの輪切りにする。
- ③ レモンを0.5cmほどの輪切りにする。
- ④ めんつゆとツナ缶、②を混ぜ合わせ、①と混ぜ合わせる。
- ⑤ 皿に盛り付けた後、レモンを飾って完成。

Okra



濃い緑色が目印の「ルイジアナ」という品種を育てています。美味しさの秘密は、葉っぱの健康チェックを毎日欠かさないこと。株の状態を細かく見守り、栄養を実にたっぷり溜め込んでいます。収穫はすべて手作業。ひとつひとつ愛情を込めて摘み取っています！味が濃くて栄養も満点。ぜひ食べてみてくださいね。

農家
さん



やまかわ みつあき
オクラ農家 山川 光明さん(中代)



「恋する野菜」コーナーに関するアンケートにご協力をお願いします。
←QRコードを読み込み、回答をお願いします。(尚綱大学生生活科学部)