

# オクラとなめこの煮びたし

粘りのある食材でのど越しよく！



## 材料（2人分）

おくら	4本
にんじん	20g
なめこ	50g
水	1/4カップ（50cc）
しょうゆ	小さじ2
みりん	大さじ1
かつお節	1袋（2.5g）

## 作り方

1.

オクラはヘタとガクを除き、熱湯で柔らかく茹で、小口切りにしておく。

2.

にんじんは5mm角に切り、なめこは粗く刻む。

3.

小鍋に分量の水とにんじんを入れ火にかけ、にんじんに火が通ったらなめこを入れ、しょうゆ、みりん、かつお節を加える。ひと煮たちさせ、①のオクラを混ぜ和せて器に盛る。

オクラにたくさん含まれているカリウムは人体に必要なミネラルの一種です。カリウムは、ナトリウムを排泄する作用があるため、塩分の摂り過ぎを調整するのに役立ちます。

