

調理師おすすめ献立

2024年8月13日(火) 昼食

彦根産オクラとささみの梅和え



材料(4人分)

オクラ	100g
塩(板すり用)	0.4g
鶏ささみ	80g
梅肉	16g
④ 醤油	4g
みりん	4g
.....	
かつお節	0.4g

作り方

- ① オクラは塩をふり、板すりを
して流水で洗い、ヘタとガク
を取る。約1分半ボイルし4
等分の乱切りにする。
- ② 鶏ささみをボイルして冷ま
し、手でほぐす。
- ③ ④の調味料を混ぜ合わせ、①
と②を入れて和える。
- ④ お好みの器に盛り付け、上か
らかつお節をのせて完成。

☆おすすめポイント☆

梅の酸味でさっぱりと仕上げ、暑い
時期にぴったりの一品にしました。

栄養価(1人分)

エネルギー	40kcal
たんぱく質	5.3g
脂質	0.2g
炭水化物	4.2g
食塩	0.5g

《一口メモ》

**オクラはビタミンやミネラルが豊富で、夏バテなどの
疲労回復に効果的です。また、オクラの特徴的な
ネバネバには、水溶性食物繊維のペクチンという
成分が含まれ、整腸作用があります。**



メニュー考案者: 株)南テスティパル 調理師 林

※治療食等の場合は、ポスターの内容と異なる
ことがあります。ご了承ください。



彦根市立病院

Hikone Municipal Hospital