

オクラとツナ 冷製パスタ

材料 2人分

- スライス 180グラム
- ツナ缶 70グラム
- オクラ 10本
- みょうがの小口切り
- 大根 おろし (水けをしぼったもの) 1/3本分
- 塩 大さじ1
- しょう油 大さじ2
- ごま油 大さじ2

ツナソース

オクラの栄養

別名 青納豆やおかふんとも呼ばれる。その粘りが特徴的で、粘りは、ムチンやペクチンといった成分です。これらには、胃壁を守ったり、おなかの調子を整える作用があります。

作り方

- オクラはヘタの先を切り、ごくのまわりをむき、みょうがは、さっと水にさらし、水けをきる
- スライスした湯を沸かし、塩を加えてスライスを入けてさっと混ぜ、袋の表示時間より長くゆで、ざるに上げ、冷水にとり、冷やし、しゅかりと水けをきる
- オクラは、7~2分ゆでて、冷水でさまして、小口切りにする
- 大きめのボウルにツナ、オクラ、みょうがを加えて混ぜる (ツナソース)
- 器にスライスと盛り、上にはツナソースと大根おろしをせ、しょう油とごま油を回しかける