

ネバネバ食材で美味しく、健やかな日々を！

みなさまに暮らしと住まいを快適にするためのちょっと役立つ情報をお届けいたします。今回のテーマは「ネバネバ食材」です。

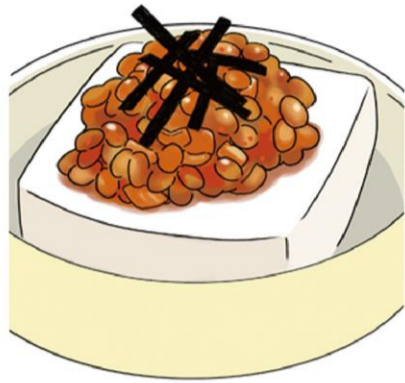
体に良いネバネバ食材 納豆はちよい足して満喫

ネバネバ食材といえば、納豆やオクラなどがあります。ネバネバの成分には、ムチンやペクチンといった水溶性食物繊維が含まれます。どちらも疲労回復や整腸作用が期待でき、特にムチンは、胃腸の壁を保護する働きや、血糖値の上昇を抑える効果があります。そんなネバネバ食材を手軽に取り入れるアイデアを紹介します。

●納豆にちよい足し

・キムチと納豆は相性抜群！キムチに含まれる乳酸菌と納豆に含まれる納豆菌の相乗効果で腸内環境を整える手助けをしてくれます。

・キムチは、そのまま混ぜて食べても美味しいですが、細かく刻めれば冷やしうどんや、しょうゆなど和風に味つけたパスタの仕上げに乗せれば、



納豆&キムチはシンプルに冷ややっこに乗せても美味しい♪

食べごたえ抜群。また、卵で包んでオムレツにしても良いですね。



を持つので、納豆と合わせることで、免疫力アップが期待できます。

アレンジして いろいろ楽しもう

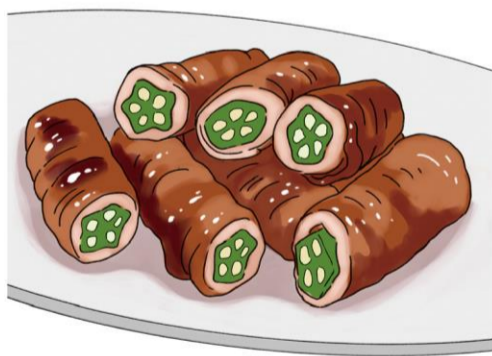
●オクラをアレンジしよう

納豆と同じムチンやペクチンを含むオクラは、アレンジのアイデアをご紹介します。

・オクラは使う前に、産毛を取りましょう。オクラに塩をまぶし、まな板の上で転がすか、オクラ同士を合わせて軽くスリスリしたあとに水で流すと、取れやすいです。

・疲労回復に役立つビタミンB1を含む豚肉と一緒に炒めてみては？味付けは、しょうゆ&みりん、ポン酢のほか、味噌炒めも美味しいです。

・ごま和えもおすすりオクラは茹でて、生でもOK。細かい輪切りに



オクラを豚バラ肉で巻いて焼くのもおすすめです

し、砂糖としょうゆ、すりごまと和えれば完成。鰹節を加えて混ぜると、より味わい深くなります。

・細かくしたオクラに同じく細かく刻んだトマトやキュウリと合わせて、そうめんのトッピングにいかが？

・細かい輪切りにして、スープに入ればちよつととろみのある仕上がり。わかめやネギと一緒にに入れて、中華風でも和風でも相性抜群です。



モロヘイヤの天ぷらもサクッと旨い♪生のまま、水で溶いたてんぷら粉で揚げましょう

●モロヘイヤも使える

スーパーなどで見かけてもどうしたらいいか迷うモロヘイヤ。ムチンのほか、ビタミンA、Bやβカロテンなども含み栄養豊富。シユウ酸を多く含むので、茹でて使うことをおすすめします。茹でるとクセがなく食べやすいですよ。細かく刻んで卵焼きにしたり、めんつゆと合わせ、仕上げに鰹節を乗せて、おひたしも美味しいですよ。

頭の体操

間違いさがしゲーム

上下のイラストで違うところが5箇所あります。さあ！チャレンジしてみてくださいね！



答えは裏面をみてね！