

★紫外線対策レシピ



🍷 オクラのネバネバ和え

材料（4人分）

オクラ	6本(60g)
みょうが	1個(23g)
生姜	1かけ(20g)
鰹節	3g
ごま	小さじ1
醤油	小さじ1

栄養成分（1人分）	
エネルギー	13kcal
たんぱく質	1.2g
脂質	0.5g
炭水化物	1.4g
食塩相当量	0.2g



作り方

オクラをゆでた後、少し冷ましてから小口切りにする。

みょうがと生姜は、みじん切りにする。

オクラ・みょうが・生姜・鰹節・ごまを混ぜ合わせる。

に醤油を加え、再度混ぜる。

オクラ・長いも・モロヘイヤ等に含まれる「ネバネバ」は、「ムチン」と呼ばれ、「ヒアルロン酸」とよく似た性質があるとされています。

保水力があり、お肌に潤いを与えてくれます。

そのままでも、又ごはんや冷奴にかけたり、納豆と混ぜて、召し上がってみてください。