



## 土佐あきのおいしい野菜Cooking

もう一品欲しいときのあっさりサラダ

# おくらのサラダ

### 材料(4人分)

おくら……………1袋  
きゅうり…………… $\frac{1}{2}$ 本  
かにかま……………1本  
コーン缶詰…………… $\frac{1}{2}$ 缶  
シーチキン……………1缶  
卵……………1個  
マヨネーズ……………適量  
塩、こしょう……………適量

### 作り方

- ①おくらは塩をまぶしまな板の上でころがしてから熱湯で茹で、冷水にさらしザルにとっておく。
- ②①のおくらは小口切りにし、きゅうりは斜め薄切りにしてからせん切りにしよく絞る。卵は入り卵にしておく。
- ③②をボウルに入れ、かにかま、コーン、シーチキン、マヨネーズを加えて混ぜ合わせる。塩、こしょうで味をととのえる。



カロチン、ビタミンC、鉄分などを豊富に含むオクラ。独特の粘りにはムチンやペクチンが含まれ、疲労回復、夏バテに効果があるといわれています。管内でも広く栽培され6月から10月ごろまで出荷されています。