

土佐あき  
の  
おいしい野菜



## あっという間にできあがり オクラの白和え

### 材料(2人分)

オクラ…………… $\frac{1}{2}$ ネット  
豆腐…………… $\frac{1}{2}$ 丁  
ニンジン……………少々

A { すりごま……………大さじ1  
砂糖……………小さじ1  
塩……………少々  
薄口しょうゆ……………小さじ1

### つくり方

- ①オクラはかためにゆで斜め切りにしておく。ニンジンもせん切りにしてゆでる。
- ②とうふは水切りをしっかりとしておく。
- ③Aを混ぜ合わせ②のとうふをつぶして合わせ、ニンジンも混ぜ合わせる。



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月頃から10月頃まで出荷されています。