

東京で採れる食材を使用した食物繊維が豊富で災害時にも役立つレシピ。塩分控えめもポイント

## オクラと生揚げの炒め煮

### 《材料（2人分）》

オクラ	120g
刻み昆布	8g
生揚げ	160g
鶏ひき肉	100g
にんにく	10g（2片）
玉ねぎ	120g
パプリカ	90g
油	小さじ1
水	1カップ
めんつゆ （3倍濃縮）	大さじ1
片栗粉	小さじ1

都内では八丈町、町田市、八王子市などでオクラが生産されており、江戸東京野菜の「八丈オクラ」は15~20cmと大きめで、やわらかくほんのりとした甘みがあります。

### 《栄養価》 1人分

エネルギー：298kcal  
たんぱく質：20.7g  
食塩相当量：1.0g／食物繊維：6.7g



### 《作り方》

- ①オクラは耐熱皿に並べラップをかけ、電子レンジで加熱（500W1分30秒）し、半分に切る。
- ②生揚げは熱湯で油抜きし、一口大に切る。
- ③にんにくは薄くスライス、玉ねぎ・パプリカは一口大に切る。
- ④刻み昆布は水に戻した後流水でよく洗い、ざるにあげ水気を切る。
- ⑤フライパンに油をひき、にんにく・ひき肉・玉ねぎ・パプリカを炒める。
- ⑥⑤に生揚げ・昆布・水・めんつゆを加え煮る。
- ⑦⑥に水溶き片栗粉でとろみをつけ、オクラを混ぜ合わせて一煮立ちして完成♪



### ☆災害用パッキングの応用編☆

- ①高野豆腐は水で戻し一口大に切る（カット済のものであれば調理工程が少なくなり便利です）
- ②ポリ袋に高野豆腐・一口大に切った玉ねぎや人参などの野菜と、具材が浸る程度に調味料※を加え袋を縛る。  
※調味料→めんつゆ（3倍濃縮）1：水2の割合
- ③沸騰した湯に②のポリ袋を入れ20分程度湯煎する。
- ④③を器に出しお好みでかつお節を振りかけて出来上がり♪

### 《ワンポイントアドバイス》

- ☆昆布のうま味や玉ねぎ・パプリカの甘味など素材の味を生かすことで減塩レシピになり、にんにくの風味がおいしさのアクセントになります。
- ☆オクラにはビタミン、ミネラル、食物繊維などの栄養素が含まれ、夏バテ対策におすすめの夏野菜です♪