

# オクラピザ

**材料(1枚分)** 1人分の栄養量:エネルギー 608kcal / 食塩相当量 2.1g

**<生地>** 砂糖…10g  
オクラ…3本 ドライイースト…3g  
強力粉…105g **<打ち粉用>** ニンニク…10g  
牛乳…85g 薄力粉…10g  
バター…20g **<飾り用>** パジル…2枚  
塩…1g

**<ピザソース>** オリーブオイル…15g  
ニンニク…10g  
玉ねぎ…50g  
トマト…100g  
パジル…2~5枚  
塩…2g

**<具材>** 玉ねぎ…40g  
オクラ…2本  
ベーコン…15g  
チーズ…60g



**作り方**

- 発酵用のお湯を沸かす。生地用のオクラをみじん切りにする。電子レンジでバターを溶かす。
- <生地>**の材料をすべて袋に入れ混ぜ合わせる。ボウルに人肌程度の湯を入れ10~15分発酵。
- <ピザソース>**の材料をすべてみじん切りにする。フライパンにオリーブオイルを入れ、ニンニク、玉ねぎを炒

- める。トマト、パジルを入れ、塩をふり混ぜ炒める。
- オーブン皿にクッキングシートを敷き、**2**の生地に薄力粉をふりかけて広げる。**3**のピザソースを塗り、適当な大きさに切った具材をのせ、最後にチーズをのせて200℃のオーブンで20~25分焼く。
- 飾り用のパジルを中心にのける。

# なまふしとオクラ漬のディップ

**材料(2人分)** 1人分の栄養量:エネルギー 165kcal / 食塩相当量 0.9g

なまふし…50g しょうゆ…少々  
オクラ漬…2本(20g) ミント…少々  
カッテージチーズ…20g サンドイッチ用パン…2枚  
絹ごし豆腐…50g オリーブオイル…10g  
玉ねぎ…10g



**作り方**

- 絹ごし豆腐は電子レンジで30秒加熱し冷まして水切りしておく。なまふし、オクラ漬を適当な大きさにカットする。
- なまふし、オクラ漬、カッテージチーズ、水切りした絹ごし豆腐をミキサーで混ぜる。
- みじん切りにした玉ねぎを加え混ぜ、お好みでみじん切りにしたミントとしょうゆで風味つけて上にミントを飾る。
- サンドイッチ用パンは綿棒で薄くのぼし両面にオリーブオイルをスプーンで薄く塗る。
- 3等分に切り、トースターで5分焼く。

# オクラのもちもちあげ

**材料(2人分)** 1人分の栄養量:エネルギー 342kcal / 食塩相当量 1.0g

オクラ…8本 片栗粉…大さじ3 **<付け合せ>**  
人参…35g 桜えび…大さじ1 トマト…1/2個  
赤ピーマン…1個 だしの素…小さじ1 グリーンリーフ…2枚  
絹ごし豆腐…150g 塩…少々  
卵…1個 揚げ油…適量



**作り方**

- オクラを輪切りに、人参を千切り、赤ピーマンは小さく切る。切ったオクラ、人参、赤ピーマンと豆腐を混ぜる。(豆腐をつぶす感じで)
- 1**に卵、桜えび、だしの素、塩を加えてさらに混ぜる。片栗粉を入れよく混ぜる。
- フライパンに適量の油を入れ、170℃になったら**2**を揚げ焼きにする。
- お皿にグリーンリーフとトマトを添え、**3**を盛りつける。

# オクッキー

**材料(2人分)** 1人分の栄養量:エネルギー 279kcal / 食塩相当量 0.1g

オクラ…3本  
小麦粉…20g  
黒砂糖…30g  
無塩バター…30g  
卵…1/2個



**作り方**

- オクラを茹で、1~2mm幅の輪切りにする。
- 無塩バターをゴムベラでクリーム状になるように混ぜる。そこに卵黄を混ぜ入れ、さらに黒砂糖を3回ほどに分けて混ぜ入れる。
- 卵白をハンドミキサーでメレンゲにする。(逆さにして落ちないくらい)
- 2**に**3**のメレンゲを3回ほどに分けて混ぜ入れる。ゴムベラでさっくりと切り混ぜる。よく混ぜたら小麦粉を3回ほどに分けて切り混ぜる。オクラをその中に入れて混ぜ入れる。
- 180℃に余熱したオーブンで17分焼いて出来上がり。

# 受験に勝つおPassタ

**材料(2人分)** 1人分の栄養量:エネルギー 563kcal / 食塩相当量 1.8g

パスタ(リングイネ)…120g **<B>** レモン汁…  
かつお(生)…4切れ(40g) 大葉…10枚 小さじ1/2  
**<A>** くるみ(乾煎り)…15g 塩こしょう…少々  
濃口醤油…大さじ2 粉チーズ…大さじ1と1/2 **<飾り用>**  
にんにく…1/2片 オリーブオイル…50cc オクラ…8本  
レモン汁…大さじ1/2 にんにく…1/2片 削りかつお…3g



**作り方**

- かつおを食べやすい大きさに切り**<A>**を混ぜ合わせたものに漬けておく。
- <B>**をすりばちですってペースト状にし、大葉ジェノベーゼを作る。
- 2**を別の容器に移しかえて、変色を防ぐために上部にオリーブオイル(分量外)をたらし塗り広げておく。
- パスタをゆでる。ボウルに移し、大葉ジェノベーゼと漬けておいたかつお(漬け汁は入れない)を加えて和える。
- 茹でたオクラを縦半分に切って盛り付ける。
- 上からかつお節をかける。

# オクラ畑で採れたたまご

**材料(2人分)** 1人分の栄養量:エネルギー 707kcal / 食塩相当量 2.4g

ごはん…茶碗2杯分 削りかつお…1袋(4g) **<付け合せ2>**  
パン粉…20g **<B>** 玉ねぎ…1/4個  
塩…少々 濃口醤油…小さじ2 オクラ…2本  
揚げ油…適量 ごま油…大さじ1 コーン缶…15g  
**<A>** **<付け合せ1>** 南蛮酢…大さじ1  
オクラ…6本 オクラ…2本  
カリカリ梅…2個 ささめ…5g



**作り方**

- オクラに熱湯をかけて輪切りにする。カリカリ梅を細かく切る。
- ボウルにごはんを入れて**<A>**と**<B>**を加えて混ぜる。
- 2**をラップで丸めてパン粉をつけて、熱した少量の油で揚げ焼きにする。
- ★付け合せ1** 火を通したオクラをななめ切りにしてさめと和える。
- ★付け合せ2** 火を通したオクラを乱切り、玉ねぎをスライスにしてボウルに入れ、コーンと南蛮酢を加えたら出来上がり。

# "ホッ"と一息おくらのポタージュ

**材料(2人分)** 1人分の栄養量:エネルギー 115kcal / 食塩相当量 0.8g

オクラパウダー…3g 牛乳…200ml  
玉ねぎ…50g 塩こしょう…少々  
オリーブ油…3g オクラ…1本  
水…100ml クルトン…大さじ1  
固形コンソメ…2g(1/2個)



**作り方**

- 玉ねぎを薄切りにして、鍋にオリーブ油を熱し、玉ねぎがやわらかくなるまで炒める。水と固形コンソメを加えてさっと煮る。
- ミキサーにオクラパウダーと牛乳と**1**を入れ、なめらかになるまでミキサーにかける。
- 飾り用のオクラを分量外の塩ですってゆで冷水にとり、水切りをして小口切りにする。
- 鍋に**2**を戻し、軽く沸騰させ、塩こしょうで調味する。
- 器に盛り、**3**のオクラとクルトンを盛り付けて出来上がり。

# カツおだしのかつお飯

**材料(2人分)** 1人分の栄養量:エネルギー 510kcal / 食塩相当量 2.3g

なまふし…100g **<A>** 水…3カップ  
干し椎茸…3枚 薄口醤油…小さじ1/2 削りかつお…30g  
干し椎茸の戻し汁…1/4 料理酒…小さじ1/2 しょうが…少々 料理酒…小さじ1  
カツ 卵…1個 **<B>** 薄口醤油…小さじ1  
塩…少々 砂糖…大さじ1/2 **<D>** 万能ねぎ(小口切)・いり白ごま  
酒…小さじ1/3 濃口醤油…小さじ1 刻みのり…適量  
ごはん…400g



**作り方**

- なまふしは**<A>**で下味をつけ、加熱する。粗熱がとれたらさき切りにする。
- 干し椎茸は戻して薄切りにし、戻し汁はとっておく。鍋に戻し汁と**<B>**を入れて火にかけ、椎茸を煮る。
- フライパンに油(分量外)を熱し、塩と酒で調味した卵で錦糸卵を作る。
- 別の鍋に**<C>**を煮立ててスープを作る。
- 大きめの器にごはんをよせい、具材と**<D>**のをセスープを注いだら出来上がりです。

# 夏野菜とかつおのタイカレー風

**材料(2人分)** 1人分の栄養量:エネルギー 450kcal / 食塩相当量 1.6g

なす…1/2本(100g) パプリカ(赤・黄) 水…400ml  
オクラ…4本 **<各半分>** ごはん…300g  
玉ねぎ…1/2個 **<A>** 油…大さじ1/2  
かつおの切り身…100g 塩こしょう…0.5g  
酒…少々 カレー粉…10g  
濃口醤油…3g 小麦粉…5g  
砂糖…3g コンソメ…5g



**作り方**

- なすを5~7mmの輪切りにする。玉ねぎをスライスする。オクラは塩(分量外)でもみ、うぶ毛とヘタをとっておく。
- かつおは酒をふっておく。食べやすい大きさに切り、両面を焼く。
- なすと玉ねぎを加え炒める。炒めたら**<A>**を入れて水を加える。3分程煮たらオクラ、濃口醤油、砂糖を入れてオクラが柔らかくなるまで煮る。パプリカはさっと火を通し細切りにする。
- お皿に盛りつけたら完成です。

# オクラの梅肉挟み

**材料(2人分)** 1人分の栄養量:エネルギー 14kcal / 食塩相当量 0.9g

オクラ…6本  
梅干し…1個  
削りかつお…2g  
大葉…2枚



**作り方**

- オクラは塩(分量外)でもみ、柔らかめに茹でる。
- 梅干しの種を除き、削りかつおを合わせておく。
- 茹でたオクラに切り目を入れて、**2**を挟み、大葉のみじん切りを中心に飾ったら出来上がり。

# かつおコロコロ3姉米

**材料(2人分)** 1人分の栄養量:エネルギー 289kcal / 食塩相当量 1.0g

**<ごはん>** かつおのしぐれ煮…50g  
削りかつお…2g  
白ごま(いりごま)…少々  
ごはん…240g

**<指宿バージョン>** 冷凍えだまめ…10粒  
**<山川バージョン>** 山川漬…5g  
**<開聞バージョン>** 大葉…2枚  
焼きのり…2枚



**作り方**

- かつおのしぐれ煮をボウルに入れてほぐす。
- <ごはん>**の材料を全て入れさっくりと混ぜる。
- <指宿バージョン>** 混ぜご飯に解凍したえだまめを混ぜ込みにする。
- <山川バージョン>** 混ぜご飯に刻んだ山川漬を混ぜ込みにする。
- <開聞バージョン>** 混ぜご飯に刻んだ大葉を混ぜ込みにし、焼きのりで包む。

# ヘルシーオクラぎょうざ

**材料(2人分)** 1人分の栄養量:エネルギー 267kcal / 食塩相当量 3.3g

オクラ…4本 ぎょうざの皮…12枚 **<ぎょうざのタレ>**  
木綿豆腐…1/4丁 キャベツ…80g 酢…大さじ1  
鶏ひき肉…100g しょうが…1/2片 濃口醤油…大さじ1  
塩…小さじ1/2 ニラ…5本 ラー油…2適  
こしょう…少々 油…適量  
濃口醤油…小さじ1 ごま油…適量



**作り方**

- オクラ、キャベツ、しょうが、ニラのみじん切りにする。
- ボウルに**1**と木綿豆腐、鶏ひき肉、塩、こしょう、濃口醤油を入れ、粘りが出るまで手でこねる。
- ぎょうざの皮のまわりに水をぬり、**2**をスプーンでとり、皮の真ん中に入れ包む。
- フライパンに油を入れ、ぎょうざを並べる。裏に焼き目がついたら、ぎょうざの1/4まで水を入れふたをする。水がなくなったら、ごま油をまわしかける。
- タレを合わせて添えたら出来上がり。