



気温が 30℃を超える日も出てきており、暑さが厳しくなってきました。水やお茶での水分補給はこまめにできていますか？  
体調を崩さないようにしましょう。よこた内科クリニックです。

### 丸ごとオクラのお浸し



1 人分 18kcal 塩分 0.6g

- 1, オクラの頭を少し切り落とし、がくの部分を包丁でそぎ落とします。
- 2, 沸騰したお湯で約 2 分程度湯がきます。
- 3, 調味料を混ぜ合わせ、オクラと絡めて数時間置きます。
- 4, 胡麻を振りかけて完成です。



【がく】です

### 材料 3 人分

オクラ 15 本  
市販のだし調味料 小1

しょうゆ 小 1・1/2  
ゴマ 一つまみ

もう少し調味料を減らし、味を薄くしてもおいしいです。