

『オクラのヨーグルト和え』

周南市産“オクラ”を使用しています。
オクラにヨーグルトとカレーを合わせたソースが絡んで
さっぱりとした食べやすい一品になっています。

【材料】(2人分)

オクラ	10本(45g)	プレーンヨーグルト	大さじ3~4
ズッキーニ	1/2本(100g)	赤パプリカ	75g
オリーブオイル	大さじ1	塩	小さじ1/3
カレー粉	小さじ1		

【1人分の栄養価】

エネルギー:96kcal たんぱく質:2.6g 脂質:6.4g 炭水化物:9.0g カルシウム:68mg 食塩相当量:1.1g

【作り方】

- ①オクラは分量外の塩でうぶ毛を取って、水で洗い、斜め半分に切る。
- ②ズッキーニは1cmの輪切り、赤パプリカは5mm厚さに切る。
- ③フライパンにオリーブオイルを入れ火にかけて、ズッキーニの両面に薄い焼き色をつける。オクラ、赤パプリカを入れて炒める。塩、カレー粉で味付けし、火を止めてヨーグルトを入れて混ぜる。
- ④器に色よく盛り付ける。

