

# おいしいヘルシー お弁当レシピ

## オクラのネバネバそばろ



お弁当のそばろ  
おいしいけれど  
食ぶにくい：  
そんな人に！

オクラのネバネバで  
ひき肉がしっかりとま  
とまり、ごはんやそ  
めん、豆腐などにも。  
お弁当だけでなく  
1日中ごはんが楽に  
なる万能常備菜です。

- ①流水でオクラを袋ごとこするよう  
に洗い、産毛を落とす。
- ②濡れたままのオクラを耐熱皿に並べ、蓋をせずレンジで1分(600W)加熱する。
- ③オクラを5mm幅程度に細かく刻む。
- ④油を少し敷いたフライパンにひき肉を入れ、少し火が通ったらオクラを入れる。
- ⑤コチュジャン、みりん、しょうゆ、水を入れて水気が飛んだらできあがり。

### 材料

- ひき肉…150g
  - オクラ…100g
  - コチュジャン 小さじ2
  - しょうゆ、みりん、水…各大さじ1
- お好みでトウガラシ、ゴマなど



### 取材協力

福島市在住の野菜ソムリエ  
アロマセラピーインストラクター

武田都さん

武田都さん ブログ

