

仕事に

育児に! 多忙なあなたをサポートします

手軽に簡単  
見ばえよく

野菜ソムリエ プロ  
おのの みか  
大野 美香

野菜ソムリエとして約10年間、青果店でデモ付販売促進を行い、2児の母としても奮闘中。野菜果物を通してお客様に寄り添って支えとなるように日々工夫を重ねる。生産者、生活者、小売業をつなぐ販売コーディネーターを目指す。



# 美香式 ちょい足しレシピ

⑦簡単! ネバオクラ「ヘルシエ」を使ったレシピの巻

今回は粘りの強さ段違い、パステルグリーンのきれいなネバオクラ「ヘルシエ」。子どもにも大人にも喜ばれ、朝・昼・晩、それぞれに使い分けられるレシピを3つご紹介いたします。

ネバオクラも市販の材料を上手に組み合わせることでさまざまなアレンジが可能です。ネバネバパワーで元気いっぱい、明日を乗り切るためのレシピです。

## ネバオクラ「ヘルシエ」★ 簡単チリソースあえ

調理時間の目安

5分

材料(4人分)

- 「ヘルシエ」…5~10本
- チリソース…大さじ2



作り方

- ①鍋にお湯を沸かしておきます。
- ②「ヘルシエ」は水で洗い、塩で板ずりしてからもう一度水で洗い、沸騰したお湯で2分ほどゆでます。
- ③ゆでた「ヘルシエ」をざるに上げ、少し流水にさらしたら、食べやすい大きさに切ります。
- ④ボールで「ヘルシエ」とスイートチリソースをあえればできあがりです。

ワンポイント

ザ★時短レシピですが、スイートチリソースと「ヘルシエ」の相性抜群です。夕食にもう一品ほしいときにとっても便利です。ぜひお試しください。

## 朝にピッタリ★和風 「ヘルシエ」チーズトースト☆

調理時間の目安

10分

材料(4人分)

- 「ヘルシエ」……………10本
- とろけるチーズ……………100g
- 食パン……………4枚
- マヨネーズ……………適量
- しょうゆ……………適量
- (お好みで)しらす干し、かつお節など



作り方

- ①鍋にお湯を沸かし、同時にオーブンを200℃に予熱しておきます。
- ②「ヘルシエ」を塩で板ずりして沸騰したお湯で2分間ほどゆでます。
- ③ゆでた「ヘルシエ」を6~7等分にカットし、ボールに入れて細かくちぎったとろけるチーズと軽く混ぜます。
- ④食パンにマヨネーズを塗り③を上に乗せ少ししょうゆをかけて、かつお節やしらす干しなど好みの食材をトッピングします。
- ⑤予熱したオーブンに入れて2分30秒焼いて完成です。

ワンポイント

チーズとオクラは相性抜群で栄養満点、朝にピッタリ!!

今回のトッピングはしらす干しですが、かつお節やハムもおすすめです。いろいろな食材で試してみてください。

## 実践! 簡単幼児食

### お弁当に便利★「ヘルシエ」花のおいなりさん

材料(4人分)

- 市販の味付揚げ……………7枚
- 「ヘルシエ」……………15本
- 紅ショウガ……………20g
- 白飯……………150g
- かんたん酢(甘酢)……………大さじ2

調理時間の目安

15分

作り方

- ①鍋にお湯を沸かしておきます。
- ②「ヘルシエ」を塩で板ずりして沸騰したお湯で2分ほどゆで、ざるに上げて流水にさらします。ある程度冷めたら、横7等分(2cm幅)にカットします。
- ③白飯にかんたん酢(甘酢)を入れ軽く切るように混ぜ酢飯を作ります。半分にカットした味付揚げに酢飯を入れ、揚げの余った部分を折り込んで形を整えます。
- ④③の上にカットした「ヘルシエ」をお花の形になるように5個のせて、真ん中に紅ショウガをのせます。7個作って完成です。



ワンポイント

お弁当にそのまま入れてもOK、子どもが食べる際にはお酢を入れなくても大丈夫です。「ヘルシエ」のネバネバ成分で、子どもたちも元気いっぱいです。