



おうちで作ろう！元気食堂メニュー

モロヘイヤの和え物をご紹介します。
モロヘイヤは、エジプト原産の緑黄色野菜で夏に旬を迎えます。
葉に厚みと弾力があり、緑が濃く葉先までピンとしているものを選びましょう。

モロヘイヤの磯辺和え

健康ポイント

- ◎モロヘイヤとのりには、ビタミンB2とβカロテンが多く含まれ、のりは海の野菜ともいわれています。
- ◎モロヘイヤのとろみで食べやすさが増し、食欲が落ちやすい季節におすすめの一品です。

【材 料】 2人分

モロヘイヤ	2/3袋	A	きざみのり	1枚半
もやし	1/4袋		めんつゆ(3倍濃縮)	小さじ1
塩	少々		水	大さじ2/3
ミニトマト(赤)	2個			
ミニトマト(黄)	2個			



(1人分)

エネルギー28kcal たんぱく質 2.9g 脂質0.2g
炭水化物5.4g 食塩相当量 0.6g

【作り方】

1. 鍋に湯を沸かし、もやしとモロヘイヤを5分ほどゆで、粗熱をとる。
2. もやしは塩もみをし、水気をきる。
3. モロヘイヤは粘りが出るまで包丁でたたき、ミニトマトを1/2に切る。
4. もやしとモロヘイヤを混ぜ、刻みのりを少しずつ加え混ぜ合わせ最後にAの調味料を混ぜる。
5. 器に盛り付け、ミニトマトを飾る。

やさいから食べよう！
1日350gを目標に

