



★★★★
管理栄養士考案

おすすめレシピ



旬の野菜で夏場に1品！モロヘイヤの白和え

ポイント

- ・食欲がなくなりがちな夏場に手軽に作れて不足しがちな栄養素を補ってくれる食べやすい一品です。
- ・モロヘイヤにはビタミンや食物繊維が豊富に含まれており他の食材と協力して体の代謝を整え、中性脂肪上昇の抑制、動脈硬化の予防にも働きます。



材料 (1人分)

- ・木綿豆腐・・・・・・・・・・50 g (約1/3丁)
- ・モロヘイヤ・・・・・・・・・・40 g
- ・にんじん・・・・・・・・・・20 g (約1/4本)
- ・しいたけ・・・・・・・・・・15 g (約1個)
- ★・しょうゆ・・・・・・・・・・3 g (小さじ1/2杯)
- ★・顆粒だし・・・・・・・・・・4 g (小さじ1杯)
- ★・砂糖・・・・・・・・・・3 g (小さじ1杯)
- ★・いりごま・・・・・・・・・・4 g (小さじ1杯)

栄養価計算(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	食物繊維
103kcal	7.0g	4.5g	10.4g	2.1g	3.4g

作り方

- ① にんじん、しいたけは細切りにし柔らかくなるまで茹でる。
モロヘイヤは洗ってさっと茹でてから軽くしぼり細かく切る。木綿豆腐は水切りしておく。
- ② 茹でたにんじん、しいたけ、モロヘイヤと木綿豆腐と★を混ぜ合わせる。
- ③ まんべんなく混ざったら完成。

アレンジ

- ・モロヘイヤを小松菜やほうれん草などの冷蔵庫にある野菜に、木綿豆腐を絹豆腐に変えてもおいしく召し上がれます。
- ・調味料をポン酢（大さじ1杯を目安）に変えてさっぱりした味付けでもおいしく召し上がれます。
- ・野菜やしいたけは茹でずに電子レンジで加熱するとより簡単に作ることができます。

