

モロヘイヤのネバナ酢の物



1人当たりの栄養価

エネルギー 36kcal

野菜の量 50g(1日の野菜摂取量 350g)

今が旬のモロヘイヤは、カロテンやビタミンEなどの栄養がほかの野菜に比べてたくさん含まれています。粘りの成分には、夏の弱った胃や腸の粘膜を保護するはたらきがあります。モロヘイヤを食べて夏バテを予防しましょう。

材料(4人分) 調理時間 10分

モロヘイヤ1/2束 長芋50グラム

【調味料 A】

しょうゆ、みりん、酢 各大さじ1/3

作り方

- ① モロヘイヤは葉をつみとり、ゆでる。水にとって水気をしぼり、1～2cm長さに切る。
- ② 長芋は1センチ角、4センチ長さの拍子木切りにする。Aも合わせておく。
- ③ モロヘイヤと長芋とAを混ぜ合わせる。