

モロヘイヤの中華和え



【材料】 1人分

モロヘイヤ（葉のみ） 50g
トマト 小1/3個（30g）
きゅうり 中1/4本（20g）
A { 醤油 小さじ1/2
ごま油 小さじ1/2
すりごま 小さじ1

【作り方】

- ①モロヘイヤは葉の部分のみ取り、よく洗い、熱湯でさっとゆでて冷水にとり、冷めたら細かく切る。
- ②きゅうりとトマトは一口大に切る。
- ③ボウルに①と②を入れ、Aを混ぜて和える。

ひとこと

ごま油が食欲をそそる夏の小鉢です。冷たいうどんやそうめん、冷奴にかけてもおいしいですよ。

(1人分)

エネルギー (kcal)	たん白質 (g)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
66	3.7	40	3.8	0.4



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士

