

モロヘイヤと長いものトロトロ和え



【材料】 1人分

モロヘイヤ（葉のみ） 50g
長芋 50g
A { 酢 小さじ2/3
醤油 小さじ1/3

ひとこと

モロヘイヤは野菜の王様といわれるほどビタミンやミネラルが豊富！夏限定の野菜だからこそ、簡単においしく食べられるメニューをお家でたくさん食卓に登場させましょう！

【作り方】

- ①モロヘイヤは葉の部分のみ取り、よく洗って熱湯でさっとゆで、冷水にとり、冷めたら細かく切る。
- ②長芋は小さめの短冊切りにする。
- ③①・②をAで和える。

(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)
47.2	2.8	8.5	2.3	0.3



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士

