



モロヘイヤ、えのきのさっぱり和え

栄養士コメント

モロヘイヤのネバネバ成分には、胃粘膜を保護し、弱った胃腸を守る作用があります。

疲労回復作用のある酢を加え、さっぱりとした和え物にしました。

作り方

- ①ボウルに調味料を合わせておく。
- ②モロヘイヤは茹でてから水を絞り、2 cmくらいに切る。
- ③えのきは食べやすい大きさに切り、茹でる。
- ④材料を全て混ぜ合わせ、かつお節をかけたら完成。



成分値 (1人分)

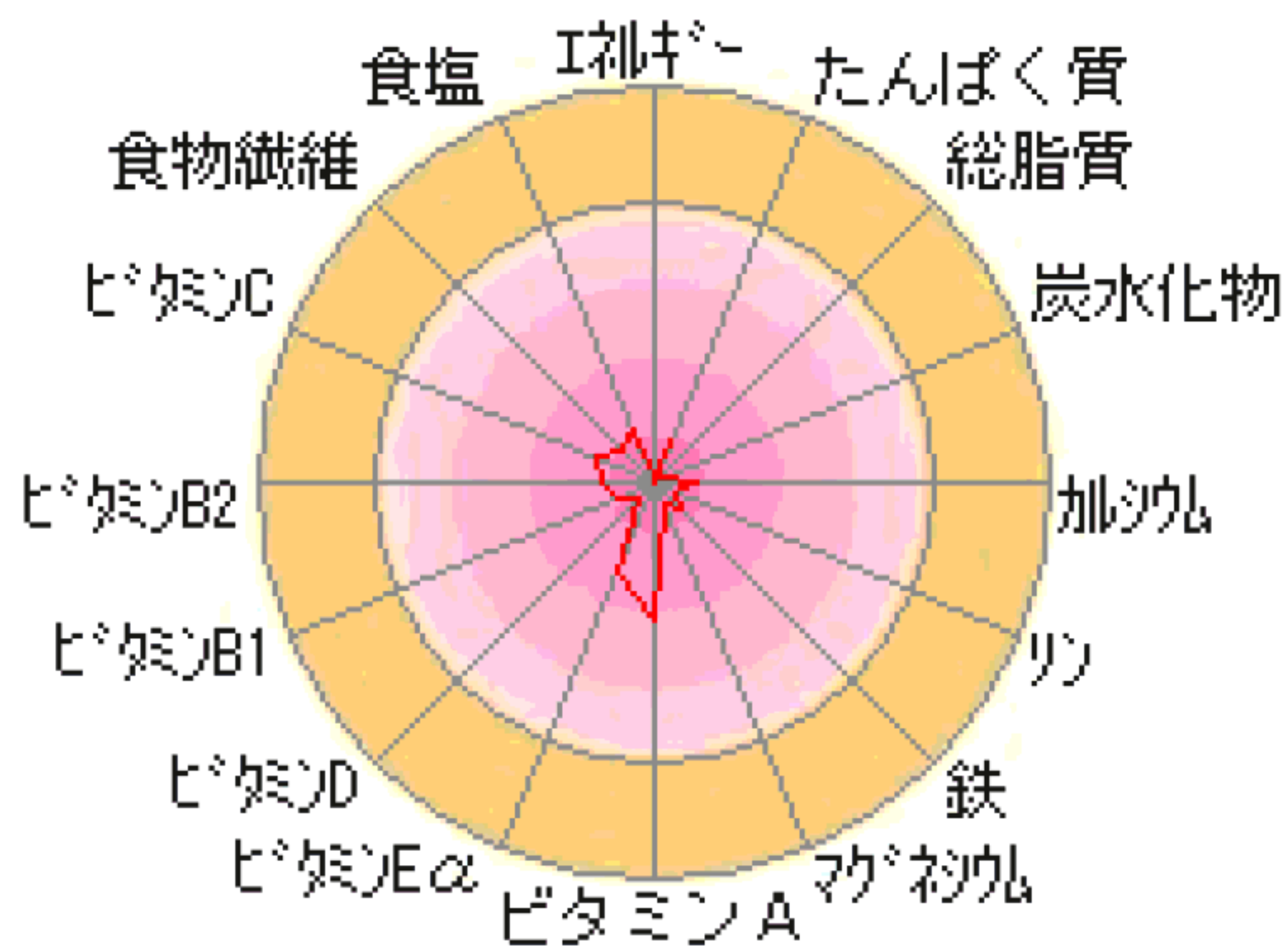
摂取値 単位

材料 (1人分)

分量 単位

1. エネルギー	28 kcal
2. たんぱく質	6.1 g
3. 総脂質	0.3 g
4. 炭水化物	5.3 g
5. カルシウム	78 mg
6. リン	74 mg
7. 鉄	0.7 mg
8. マグネシウム	20 mg
9. ビタミンA	252 μg
10. ビタミンEα	2.0 mg
11. ビタミンD	0.4 μg
12. ビタミンB1	0.13 mg
13. ビタミンB2	0.18 mg
14. ビタミンC	20 mg
15. 食物繊維	3.0 g
16. 食塩	0.3 g

1. モロヘイヤ	30 g
2. えのきたけ	30 g
<調味料>	
3. 減塩だしつゆ	1 小サジ
4. 酢・穀物酢	1 小サジ
5. かつお節	1 つまみ



(黄色い範囲内です)