



モロヘイヤとトマトのからし和え

栄養士コメント

モロヘイヤのネバネバ成分、ムチンには粘膜を保護する働きがあり、胃腸が弱りがちになる夏に最適です。
からしのピリッとした辛さが食欲をそそります。

作り方

モロヘイヤ、トマトはそれぞれ食べやすい大きさに切っておく。

モロヘイヤを茹でる。

だしつゆとからしを合わせておく。

モロヘイヤ、トマト、調味料を混ぜ合わせて、最後にかつお節を飾る。



成分値 (1人分)

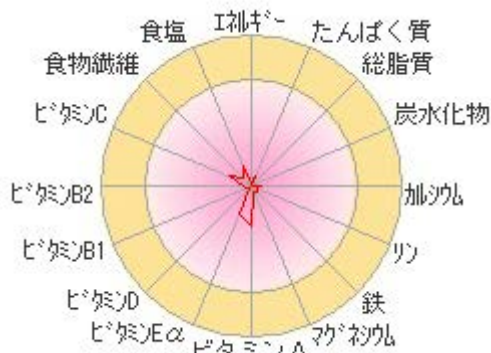
摂取値 単位

1. エネルギー	26 kcal
2. たんぱく質	3.8 g
3. 総脂質	0.2 g
4. 炭水化物	4.2 g
5. カルシウム	56 mg
6. リン	42 mg
7. 鉄	0.4 mg
8. マグネシウム	15 mg
9. ビタミンA	187 μg
10. ビタミンE	1.7 mg
11. ビタミンD	0.1 μg
12. ビタミンB1	0.07 mg
13. ビタミンB2	0.09 mg
14. ビタミンC	19 mg
15. 食物繊維	1.6 g
16. 食塩	0.3 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. モロヘイヤ-----	20	g
2. トマト-----	1/4	個
3. かつお節-----	1	つまみ
<調味料>		
4. ヤマキ減塩だしつゆ-----	1/2	小サジ
5. 練り辛子-----	1/4	小S



(黄色い枠内です)