

モロヘイヤと長芋のとろとろ和え

ヘルスマイト
おすすめレシピ

〈材料／2人分〉

モロヘイヤ	30g
長芋	80g
味付きめかぶ	50g(1パック)



〈作り方〉

- ① モロヘイヤは葉を摘み、茹でて水にさらし、細かく刻む。
- ② 長芋は皮をむき、ビニール袋に入れ、すりこぎ棒などでたたく。
(長芋の食感が残るくらい)
- ③ ①、②、めかぶを混ぜる。



〈メモ〉

モロヘイヤは、太い茎を取り除く。
オクラ、つるむらさきなどでも美味しいです。

〈1人分 栄養価〉

エネルギー 38kcal たんぱく質 1.9g 食塩相当量 0.3g

1日に野菜350gを食べることが目標です

レシピは、千葉市ホームページ(<http://www.city.chiba.jp/>)に掲載

美浜区健康レシピ

検索

動画も
配信中!



千葉市美浜保健福祉センター健康課
千葉市食生活改善協議会 美浜支部