

8月旬の食材 モロヘイヤ



モロヘイヤは古代エジプトでも食用にされていた野菜で、非常に栄養価が高く、「王家の野菜」と呼ばれています。特に多いのがβ-カロテンで、にんじんより多く、トップクラスの数値です。カロテンは抗酸化作用により、細胞の老化を防ぐ効果が期待できます。また、カルシウムも非常に多く、ほうれん草の約5倍も含まれています。その他、血行をよくするビタミンE、骨を強化するビタミンKなども豊富です。

モロヘイヤを使ったレシピ

「もずくとモロヘイヤのとろとろサラダ」

生もずくのシャキシャキした歯ごたえとモロヘイヤのとろみがよく合います。柑橘系ドレッシングでさっぱりしていて、暑い夏でも食べやすい一品です。



献立栄養価（1人分）

エネルギー(kcal)	35	亜鉛(mg)	0.2
たんぱく質(g)	2.1	ビタミンA(μgRE)	117
脂質(g)	1.1	ビタミンB1(mg)	0.03
ナトリウム(mg)	338	ビタミンB2(mg)	0.05
カルシウム(mg)	92	ビタミンC(mg)	6
鉄(mg)	0.4	食物繊維(g)	1.2
マグネシウム(mg)	16	食塩相当量(g)	0.9

材料（1人分）

- ・ [美ら海育ちもずく（10g）](#)
- ・ [スクールちくわ（10g）](#)
- ・ 冷凍モロヘイヤ(10g)
- ・ キャベツ（千切り）(10g)
- ・ にんじん（千切り）(10g)
- ・ きゅうり（輪切り）(8g)
- ・ ★すだち果汁(0.1g)
- ・ ★砂糖(0.7g)
- ・ ★穀物酢(1g)
- ・ ★しょうゆ(3g)
- ・ ★塩(0.2g)
- ・ ★ごま油(0.3g)
- ・ いりごま(1g)

（※青色文字の材料は弊社取扱商品です。）

作り方

- ①ちくわ、もずく、モロヘイヤは解凍しておく。
- ②ちくわは薄めの斜め切りにし、もずくは食べやすい長さに切っておく。
- ③もずくと野菜はさっと茹でて水気を切っておく。（軽くしぼる）
- ④全ての材料と、★の調味料、いりごまを合わせる。

商品・レシピはSN食品研究所HPをご覧ください

SN食品

検索

