



# モロヘイヤと長いもの和風レモン和え



## さばまっきの一口メモ

モロヘイヤは夏が旬です！茹でて刻むと独特のぬめりが出てきます。ビタミンやミネラル、食物繊維など栄養価が極めて高い野菜としても有名です。ネバネバパワーで夏バテを予防しましょう♪

## <材料／4人分>

- |                |                    |     |
|----------------|--------------------|-----|
| ▷ モロヘイヤ …100g  | ▷ 顆粒和風だし…小さじ 1/2   | } A |
| ▷ 長いも …… 200g  | ▷ 減塩しょうゆ …大さじ 1    |     |
| ▷ きゅうり …… 100g | ▷ レモン汁…………大さじ1と1/3 |     |
|                | ▷ かつお節 ……2g        |     |



## <作り方>

- ① モロヘイヤは葉を摘み、長いものは短冊切り、きゅうりは細切りにする。
- ② 鍋に沸騰した湯を用意し、モロヘイヤを30秒ほど茹で、冷水に取り、水気をしっかりとふき取る。
- ③ 茹でたモロヘイヤは食べやすい大きさに切る。
- ④ ボウルに調味料 A とモロヘイヤ、長いも、きゅうりを加えて、和える。
- ⑤ 皿に盛りつけ、かつお節をかけて完成。

[1 人分／エネルギー50kcal 塩分0.6g 野菜量 50g]