

7月ver.

夏バテ防止!

管理栄養士が考えたおすすめレシピ

モロヘイヤのねばねば和え

材料

【2人分】

モロヘイヤ	…4本	A	納豆付属たれ	…1袋
なめこ(袋)	…1/2袋		納豆付属からし	…1袋
オクラ	…2本		酢	…大さじ2
たくあん	…30g(3枚)			
納豆	…1パック			
刻みのり	…適量			



1人分73kcal / 塩分1.0g



作り方

- ①洗ったなめこを耐熱容器に入れ、なめこが浸かる程度の水(分量外)を入れる。ラップをかけて、600Wの電子レンジで2分加熱する。加熱後、冷水にとって冷まし、水気を切っておく。
- ②オクラはヘタの先端を切り落とし、ガクを取り除く。塩(分量外:小さじ1/2)で板すりし、よく洗い、600Wの電子レンジで1分加熱する。冷めたら、5mm幅の輪切りにする。
- ③モロヘイヤは茎と葉にわけ、茎は食べやすい大きさに切る。耐熱容器にモロヘイヤとモロヘイヤが浸かる程度の水(分量外)を入れる。ラップをかけて600Wの電子レンジで3分加熱し、冷水にさらす。水気を切り、粘りが出るまでみじん切りにする。
- ④たくあんは粗くみじん切りにし、納豆はよく混ぜる。
- ⑤①~④と《A》を混ぜ合わせる。
- ⑥皿に盛り付け、刻みのりをかけて完成。 ※レンジ加熱時間は目安となります。機種に合わせて調整してください。



モロヘイヤ、納豆には疲労回復効果のあるビタミンB1が含まれます。夏の疲れを感じやすい時こそ食事に取り入れると◎ そうめんや冷やしうどん、焼いた厚揚げなどにかけてアレンジも♪