

かつしか知っ得メモ

今月の食材

モロヘイヤ



野菜から
食べよう！

1日350g
を目標に。



なまえ ゆらい ご きゅうでんりょうり おうさま
名前の由来：アラビア語で「宮殿料理」、または「王様
の野菜」と呼ばれており、王様が病気になったときモロヘ
イヤを使ったスープを飲んだら快復したことからこの
名前が付けられたといわれています。

○どんな栄養素が多いの？

1. 腸のぜん動を促す不溶性食物繊維や
骨の形成に必要なカルシウムやビタミンKが
多い。

2. 葉を刻むとぬめりが出る。

このぬめりはムチン様成分という糖と
たんぱく質からできていて、糖の
吸収を遅らせ、血糖値の上昇を
抑える働きがあるといわれている。



夏を迎える前に・・・お手軽モロヘイヤ冷汁

材料(2人前)

- *モロヘイヤ 2束
- *冷や飯 茶碗1～1.5杯
- *だし汁 1.5カップ
- *みそ 大さじ1杯
- *すりごま 適量

作り方

- ① モロヘイヤの葉の部分を沸騰したお湯で20秒ほど茹で、冷水にとり、ざるにあげる。水気をよく絞り、細かく刻み、冷蔵庫で冷やしておく。
- ② みそ・すりごまをだし汁に溶き、冷蔵庫で冷やしておく。
- ③ 冷や飯の上にモロヘイヤを乗せてそこに②をかけて完成。