

☆モロヘイヤスープ☆

材料<4人分>	分量
ベーコン	1枚
にんじん	1/4本
たまねぎ	1/3個
干し椎茸	4g
こいくちしょうゆ	小さじ1
コンソメ(又は中華だし)	6g
食塩	少々
こしょう	少々
うずら卵	40g
モロヘイヤ	40g
水	900ml



栄養価(一人あたり)

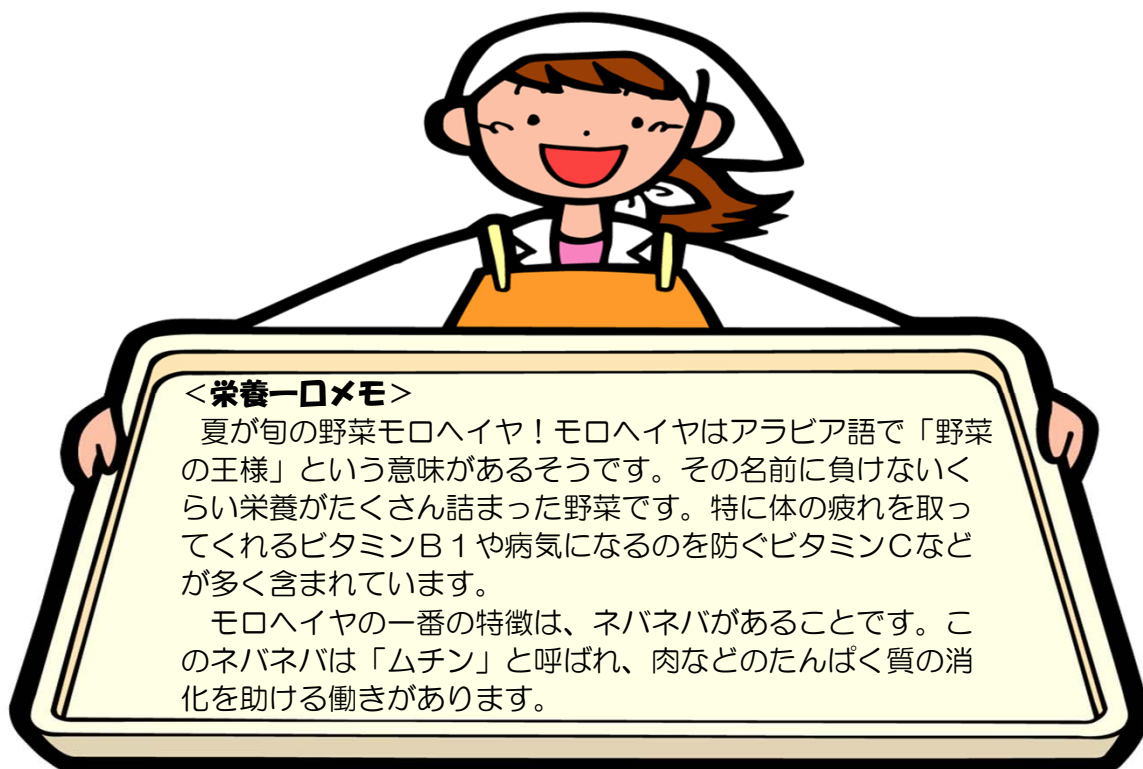
エネルギー	88 kcal
たんぱく質	4.2 g
脂質	5.9 g
カルシウム	38 mg

<下ごしらえ>

・ベーコンは短冊切り、にんじんは千切り、たまねぎは薄くスライス、モロヘイヤは食べやすい大きさにざく切りしておく。干し椎茸は戻しておく(戻し汁も使う)。

<作り方>

- ①鍋に、ベーコン、にんじん、たまねぎを入れて軽く炒める。(焦げ付きに注意する)
- ②水、干しいたけ、戻し汁を入れて煮る。あくをとる。
- ③しょうゆ、コンソメ(又は中華だし)、塩、こしょうを入れる。
- ④うずら卵、モロヘイヤを入れて沸騰したら、火を止めてできあがり。



<栄養一口メモ>

夏が旬の野菜モロヘイヤ! モロヘイヤはアラビア語で「野菜の王様」という意味があるそうです。その名前に負けないくらい栄養がたくさん詰まった野菜です。特に体の疲れを取ってくれるビタミンB1や病気になるのを防ぐビタミンCなどが多く含まれています。

モロヘイヤの一番の特徴は、ネバネバがあることです。このネバネバは「ムチン」と呼ばれ、肉などのたんぱく質の消化を助ける働きがあります。