

<ヘルスメイト考案レシピ>

⑩モロヘイヤとオクラと長芋のお焼き



| 材 料          | 分量 (4人分)    |
|--------------|-------------|
| モロヘイヤ        | 1 袋 (100 g) |
| オクラ          | 6 本 (40 g)  |
| 長芋           | 220 g       |
| 白ごま          | 大さじ 1       |
| めんつゆ (3 倍濃縮) | 大さじ 1       |
| 卵            | 1 個         |
| 小麦粉          | 50 g        |
| ごま油          | 少々          |

◆作り方

- ①モロヘイヤは1cm幅に切る。オクラは小口切り、長芋は半分を6mm角に切り、もう半分はすりおろす。
- ②モロヘイヤをレンジ 600w で 2 分加熱する。
- ③ボウルに②のモロヘイヤ、オクラ、長芋、白ごま、めんつゆ、卵、小麦粉を入れよく混ぜる。
- ④フライパンにごま油を熱し、両面を焼く。

【一人分の野菜使用量と塩分量】

| 料理名              | 野菜量  | 塩分量   |
|------------------|------|-------|
| モロヘイヤとオクラと長芋のお焼き | 90 g | 0.5 g |

<ヘルスメイト考案レシピ>

⑪モロヘイヤの一口焼き



| 材 料   | 分量 (4人分)    |
|-------|-------------|
| モロヘイヤ | 1 束 (100 g) |
| A コーン | 80 g        |
| むきエビ  | 4 尾         |
| B 小麦粉 | 50 g        |
| 水     | 100 ml      |

◆作り方

- ①モロヘイヤは生のまま 5 ～ 6mm 幅の千切り、またはみじん切りにする。
- ②むきエビは粗みじん切りにする。
- ③ボールに B を入れ、良く混ぜる。
- ④③に A の材料を加え、良く混ぜ合わせる。
- ⑤フライパンに薄く油を引き、スプーンで一口大におとして両面焼く。  
※お好みで、ポン酢、ソース、マヨネーズをつけてもおいしいです。

【一人分の野菜使用量と塩分量】

| 料理名        | 野菜量  | 塩分量   |
|------------|------|-------|
| モロヘイヤの一口焼き | 45 g | 0.1 g |