

<健康レシピ>

モロヘイヤとオクラと長芋のお焼き



材 料	分量(6人分)
モロヘイヤ	1袋(100g)
オクラ	6本(40g)
長芋	220g
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	50g
ごま油	少々

◆作り方

- ① モロヘイヤは1cm巾に切る、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 ボールに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入れ、両面を焼く。

【1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	90g	0.5g

モロヘイヤ・オクラ・長芋などのネバネバのは、ペクチンという食物繊維とムチンという糖タンパク質です。ペクチンは腸内の善玉菌を増やすため、整腸作用を促し、便秘を防ぐ効果があります。また、体内でコレステロールが吸収されるのを防ぐ作用があります。ムチンは胃腸を保護する働きが期待され、たんぱく質の分解を促進する酵素を含むことから、疲労回復を促すと言われています。

【伊達市食育推進ボランティア】

こんにちは！食育推進ボランティアです♪

※ 私たちは、「食」を通じて地域の健康づくり活動を行っている
「ボランティア団体」です。

「食」に関心のある方！ 私たちと一緒に活動しませんか？

【事務局】 伊達市健康づくり課 TEL 576-3736 (伊達市保健センター)



伊達市「だってちゃん」