

<健康レシピ>

モロヘイヤの一口焼き



材 料		分量(6人分)
A	モロヘイヤ	1束(100g)
	コーン	80g
	むきエビ	4尾
B	小麦粉	50g
	水	100ml

◆作り方

- ① モロヘイヤは生のまま5～6cm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。
- ④ ③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。

【1人分の野菜使用量と塩分量】

料理名	野菜量	塩分量
モロヘイヤの一口焼き	45g	0.1g

エビにはアミノ酸の一種であるタウリンが含まれています。タウリンには疲労回復効果、肝機能の強化や高血圧の抑制など、様々な効果があります。

またビタミンEも豊富に含まれています。ビタミンEには抗酸化作用や血行を良くする働きがあり、よくアンチエイジングに効果的だと言われています。

冷え性の改善にも期待できますね。

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」