

病気になるにくい
カラダを作る
健康レシピ

(広報いが市 平成 30 年 7 月 1 日号掲載)

モロヘイヤの ネバネバ冷奴

食物繊維の働きで、高血糖予防

モロヘイヤは、ビタミン、ミネラルのほか、食物繊維を多く含み栄養価が高い食品です。葉を刻むと粘りが出ると特徴があり、この粘りのもととなる食物繊維は糖の吸収を遅らせ、血糖値の上昇を抑える働きがあり、糖尿病、肥満予防に効果があります。今回は、低カロリー、高たんぱくな豆腐と組み合わせました。

ナスのそぼろあん

オレンジ



かぼちゃの
冷製スープ

とうもろこしごはん

モロヘイヤのネバネバ冷奴



材料 (2人分)

モロヘイヤ	100 g
トマト	100 g
挽き割り納豆	40 g
木綿豆腐	300 g (1丁)
ツナ	70 g (1缶)
オリーブオイル	小さじ2
麵つゆ	大さじ2と1/2
黒こしょう	少々

1. モロヘイヤは水で洗い、硬い茎の部分を切り落として30秒茹でる。ざるにあげたらお湯を切り、細かく刻む。
2. トマトは1cm角に切る。挽き割り納豆は、よく混ぜておく。
3. 豆腐は適当な大きさに切り、水を切って、盛り付ける。
4. 3の上に、1、2、ツナを盛り付け、オリーブオイルと麵つゆ、黒こしょうをかける。

(1人分: エネルギー 320kcal、塩分 1.2g

たんぱく質 22.6 g、食物繊維 5.2 g)

