


モロヘイヤのレモン和え

	材料(2人分)			
	モロヘイヤ	40g		
	にんじん	30g		
	もやし	50g		
	ツナ	16g		
	レモン果汁	小さじ 1/2		
	濃口しょうゆ	小さじ 1		
	三温糖	小さじ 1		
1人分の栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
	40 kcal	3.1g	1.2g	0.5g



作り方

1. にんじんはせん切りにして茹でる。
2. もやしは茹で、冷ます。
3. モロヘイヤは茹でて水に入れ冷まし、絞って2cmに切る。
4. 1~3とツナを調味料で和える。



コメント

- ・ モロヘイヤには、カロテンはほうれん草の約2.4倍、カルシウムはほうれん草の約5倍含まれています。