



## [モロヘイヤとささみのサラダ]

[おすすめ ヘルシーレシピ 2018/09]



### 材料：2人分

モロヘイヤ（葉）	60g
鶏ささみ	60g
トマト	200g
料理酒	小2杯
★濃口醤油	小2杯
★酢	小2杯
★砂糖	小1杯

### 栄養価：1人あたり

エネルギー	82kcal
たんぱく質	10g
脂質	0.6g
炭水化物	8.9g
塩分相当量	0.9g

ささみの他にツナ缶を使用したり、チーズを入れても美味しく作れます！

### 作り方：

1. モロヘイヤは洗って葉と茎を分け、水気を残したまま耐熱容器に入れラップをしてレンジで1分半ほど加熱する。その後1～2cm位の大きさに切る。
2. ささみは酒を振りかけてレンジで1分加熱した後、ひっくり返して30秒加熱する。その後手で小さく裂く。
3. トマトは1～2cmの角切りにする。
4. ★の材料を混ぜ合わせてドレッシングを作る。
5. 材料を合わせて皿に盛り、ドレッシングをかけて完成。



モロヘイヤは6～9月が旬とされています。成分としてはビタミンAやカルシウム、ビタミンKなどを多く含み栄養豊富な野菜です。今回はサラダに使用していますが、他にもお浸しや天ぷら、茎は炒め物などに使っても美味しく食べることが出来ます。まだまだ暑い日が続きますが野菜をしっかり意識して摂取し、体調に気をつけながら元気に過ごしましょう！