

8月ver.

カルシウムが摂れる／
管理栄養士が考えたおすすめレシピ

モロヘイヤと厚揚げの冷製煮びたし

材料 [2人分]

モロヘイヤ	…1袋(100g)	A	かつお節	…ひとつかみ
ミニトマト	…4個		昆布	…5cm角
厚揚げ	…1枚		水	…350ml
しょうが	…1片	B	しょうゆ	…大さじ1
			みりん	…小さじ2



1人分156kcal／塩分1.5g



つくり方

- ①耐熱容器にAを入れて500Wの電子レンジで3分30秒加熱し、濾しておく。
- ②モロヘイヤは根元の硬い部分を切り落とし、沸騰したお湯で茹でて冷水にとり水気をきって、食べやすい大きさに切る。厚揚げはザルにのせて熱湯をかけ、4等分に切る。しょうがはすりおろす。
- ③鍋に①、Bを入れ、中火にかける。沸騰したら厚揚げ、ミニトマト、しょうがを入れ2～3分煮る。
- ④火を止める直前にモロヘイヤを入れひと混ぜしたら火を止める。
- ⑤粗熱が取れたら保存容器に移し、冷蔵庫で1時間以上冷やす。



カルシウムが豊富に含まれるモロヘイヤ、厚揚げを使用したレシピです。しょうがを効かせたお出汁とトマトの爽やかな酸味で、暑い日でも食べやすいさっぱりメニューです。

鶴見区医師会在宅部門