

# 健幸食

管理栄養士  
監修

## 健幸食(けんこうしょく)とは？

お客様に食を通して健康的で幸せに過ごしていただくことを目的としたランドローム管理栄養士のコンセプトです  
健幸豆知識では旬の食材についてご紹介します



## 健幸豆知識

ねばねば和えはご飯にかけても  
そうめんのつゆに入れても◎



## モロヘイヤ

モロヘイヤは暑い夏の時期に旬を迎えます  
昔、古代エジプト王が不治の病で苦しんでいる際  
モロヘイヤのスープを飲んで回復したという言い伝えから  
「**王様の野菜**」と呼ばれています

### モロヘイヤに含まれる栄養素

**βカロテン**・・・皮膚や粘膜の健康を保つ働きを持ちます

油に溶けやすいため、油と調理すると◎

**カルシウム**・・・骨や歯をつくるもととなります

### おすすめの食べ方

ほうれん草と同じように調理することができます  
お浸しやスープ、今の時期はそうめんやうどんのつゆに  
合わせても美味しくいただくことができます♪



## モロヘイヤ 簡単レシピ

### ◆モロヘイヤのねばねば和え【材料(1～2人前)と作り方】

モロヘイヤ・・・1/2束 めかぶ・・・1カップ 納豆・・・1カップ

- ①モロヘイヤは葉先を摘み、分量外の塩を入れた沸騰湯でさっと茹でて冷水にとり、水気をしぼって細かく刻む
- ②①、それぞれタレを加えためかぶ、納豆を器に入れて混ぜる

### ◆モロヘイヤと卵のスープ【材料(1～2人前)と作り方】

モロヘイヤ・・・1/2束 卵・・・1個 水・・・400cc

鶏がらスープの素・・・小さじ1 醤油・・・少々 ごま油・・・少々

- ①モロヘイヤは葉先を摘み、分量外の沸騰湯でさっと茹でて冷水にとり水気をしぼってざく切りにする、卵は溶きほぐす
- ②鍋に水、鶏がらスープの素、醤油を入れて中火で熱し、沸騰したら①を入れてさっと混ぜ、最後にごま油をかける