

王家のどんぶり

2017年倫風8月号
「野菜の力を食卓に」を
作ってみました!



材料(2人分)

モロヘイヤ	1束
オクラ	6本
長芋	100g
納豆(タレも使用)	1パック
梅干し	2個
めんつゆ	大さじ2
かつお節	適量
ご飯	2膳
卵黄 (温泉卵でもO)	2個



作り方

- ①長芋の皮をむいて、ビニール袋に入れて麺棒などでたたく。
- ②モロヘイヤの葉の部分、オクラはさっと茹で、どちらも刻む。



- ③梅干しの種を取り、叩く。ポウルにめんつゆを入れて梅干しを混ぜる。
納豆とタレもよく混ぜておく。

- ④丼のご飯をよそい、野菜・納豆を盛り付け、真ん中に卵黄をのせて、最後にかつお節をトッピングする。



混ぜてお召し
あがり下さい

モロヘイヤとトマトの 卵スープ



《材料》

モロヘイヤ	…1/2束	ミニトマト	…5個
卵	…1個	コンソメ顆粒	…小さじ2
塩こしょう	…適量	オリーブ油	…適量
白ごま	…適量		

- ①モロヘイヤは葉の部分をさっと茹で、刻んでおく
- ②ミニトマトは半分に切っておく
- ③鍋に水を入れ、沸騰したらコンソメとトマトを入れる
- ④ひと煮たちしたら、モロヘイヤ・溶き卵を入れる
- ⑤オリーブ油・塩コショウで味を調え、完成!

豆知識(モロヘイヤ)

日本語に訳すと「王家の野菜」

昔、エジプトの王様が不治の病になったとき、モロヘイヤのスープを飲んで回復した伝説があることから、こう呼ばれることになった。

スーパー野菜🌟モロヘイヤ

βカロテンが豊富で、動脈硬化や心筋梗塞を引き起こしかねない生活習慣病の改善にもおすすめ! 血糖値の上昇を抑える働きもある。100gあたりのカルシウムは小魚よりも多い。