

# アガーラめし!

## 簡単！トマトとモロヘイヤのポン酢和え



栄養成分表 (1人前あたりの含有量)

	3	g	タンパク質
	0	g	脂質
	6	g	炭水化物
	0.8	g	食塩相当量
33 kcal			

### 二人分材料

モロヘイヤ	100 g
トマト	小1個
じゃこ	小さじ2 (10 g)
鰹節	お好み
ポン酢	大さじ1 (15 g)
塩	少々

### 作り方

- 1.モロヘイヤをさっと塩ゆでして冷水にさらし、その後水をしっかり切り適当な大きさに切る  
(茎が固くて苦手な方は除いてください)
- 2.トマトは湯むきをし一口サイズに切る
- 3.モロヘイヤとトマト、じゃこ、ポン酢を入れ和える
- 4.皿に盛り上から鰹節をかければ完成

5分あればできちゃいます！！

今回の旬の食材はモロヘイヤです！！モロヘイヤはアラビア語で王様の野菜という意味だそうです。なんと偉そうな名前ですがモロヘイヤの栄養成分を見てみると偉そうな名前が頷けます。モロヘイヤは同じ青菜類の小松菜やホウレン草をはるかにしのぐ栄養成分を含んでいます。注目すべきはカルシウムの多さです！何とほうれん草の約五倍！！他にもビタミンCやビタミンB群等ホウレン草や小松菜を上回っています。また青菜類では珍しく茹でたり刻んだりするとネバネバします。これはムチンと言う成分を含んでいるからです。このムチンはタンパク質の消化を促したり、消化不良や食欲不振を防いでくれます。他にも血压やコレステロール低下作用もあります。さすが野菜の王様です！！今年の夏は例年よりさらに暑くなりそうです。モロヘイヤでこの夏を乗り切りましょう！！