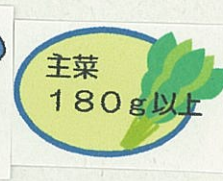


このレシピで

野菜が 210g
とれます♪

ここがスゴイ！！



健康野菜 ★ モロヘイヤ

夏野菜と豆腐の

リザー

金兼女子大学 実習生

〇材料

- 木綿豆腐 100g (小1パック1/2丁)
- モロヘイヤ 110g (1束)
- パプリカ 100g (1個)
- ごま油 8g (小さじ2)
- 塩 1g (ひとつまみ)



〇作り方

- ① モロヘイヤは 葉と茎に分け、茎は食べやすい大きさに切る。
- ② モロヘイヤの 葉と茎をラップで包み電子レンジ(500W)で2分加熱する。
- ③ パプリカ、豆腐も食べやすい大きさに切る。
- ④ モロヘイヤ、パプリカ、豆腐の順に中火のフライパンに加熱しごま油で炒める。
- ⑤ 全体に火が通ったら、塩で味付けをする。

日本人が不足しがちな
カルシウム。

モロヘイヤには
ほうれん草の5倍
以上のカルシウムが
含まれています!!!