

アップル すこやか通信

モロヘイヤ

モロヘイヤは、古代エジプト王が食べて不治の病が治ったという伝説があり、「王様の野菜」といわれるほど栄養価の高い緑黄色野菜です。モロヘイヤの旬は6月～9月頃で青菜類が不足しがちな時期に重宝されます。ビタミンはA・C・E（エース）を多く含み、いずれも抗酸化力をもち、組み合わせることでより高い効果を発揮します。また日本人に不足しがちなカルシウムや食物繊維も豊富です。刻むと出る粘り成分は水溶性食物繊維で、胃粘膜の保護や血糖値の上昇抑制、コレステロールの排泄を助ける働きをします。



ビタミンA（β-カロテン）やビタミンEは、油と一緒に調理すると吸収がよくなります。えぐみがあるため、さっと下ゆでしてアク抜きをしましょう。

材料（2人分）

ごはん	300 g	カレー粉	大さじ1
モロヘイヤ	1束	温泉卵	2個
豚ひき肉	150 g	中濃ソース	大さじ1
たまねぎ	1/3個	トマトケチャップ	大さじ2
赤パプリカ	1/3個	酒	大さじ1
なす	1/2本	コンソメ	小さじ1
にんにく	1片	黒こしょう	少々
オリーブ油	小さじ1		

栄養価（1人分）

エネルギー	573 kcal
たんぱく質	26.9 g
脂質	21.3 g
炭水化物	75.8 g
食塩相当量	2.2 g
カルシウム	174 mg
食物繊維	7.6 g
β-カロテン	4325 μg

作り方

- ① モロヘイヤは茎から葉を外す。鍋にお湯を沸かし塩少々（分量外）とモロヘイヤを入れてさっとゆで、水気を絞り、包丁で粗く刻む。
- ② たまねぎとにんにくはみじん切り、パプリカとなすは1cmの角切りにする。
- ③ フライパンにオリーブ油とにんにくを入れて熱し、ひき肉を炒める。ひき肉が全体に色づいたらたまねぎ・なす・パプリカを加え、火が通ったらカレー粉を加えて炒める。
- ④ Aと①を加えて全体を絡ませながら、3分ほど弱火で炒め煮にする。
- ⑤ 器にご飯を盛り、その上にカレーと温泉卵をのせたらできあがり。

