



# モロヘイヤと トマトの冷奴

モロヘイヤは、アラビア語で「王様の野菜」という意味があるほど栄養素が豊富です。抗酸化ビタミンの代表であるビタミンA、C、Eがそろっており、アンチエイジングや免疫力を上げる効果もあると言われています。切るとねばねばとしたぬめりがあり、喉越しが良いので暑さで食欲がない時期も食べやすい夏野菜です。

## 【材料 4人分】

材料名	使用量	材料名	使用量
絹ごし豆腐	1丁(400g程度)	ちりめんじゃこ	大さじ2
モロヘイヤ	1袋	しょうゆ	小さじ1~2
トマト	1個		

※しょうゆは、麺つゆやポン酢しょうゆに代えて味付けしてもおいしいです。

## 【作り方】

- ① 鍋に湯を沸かし、モロヘイヤの葉をさっと湯がきます。
- ② ①を水にさらして冷ましてから水を切り、細かく刻みます。
- ③ トマトはヘタを除いて1cm角に切ります。
- ④ ②③とちりめんじゃこをボウルに合わせ、しょうゆで和えます。
- ⑤ 絹ごし豆腐を等分に切り分けて、各々小鉢に入れます。
- ⑥ ④を⑤にかけて出来上がりです。