



モロヘイヤとオクラの冷製スープ



モロヘイヤは、夏野菜の中でも特に栄養価が高いことで知られています。モロヘイヤを刻むと特有の粘りが出ますが、これは**ムチン**という成分によるものです。ムチンには、胃腸の働きを活発にして食欲を増進し、消化不良や食欲不振を改善するはたらきがあります。ほかにも、疲労回復効果のあるビタミンB1とB2も豊富に含まれています。これらのビタミンは、なんとほうれん草の約5倍です。暑い夏は、モロヘイヤを積極的に食事に取り入れて、夏バテを予防しましょう！

【材料（2人前）】

- | | |
|--------|----------|
| ・モロヘイヤ | 1束（100g） |
| ・オクラ | 6本（100g） |
| ・ミニトマト | 4個 |
| ・水 | 2カップ |
| ・中華だし | 小さじ2 |
| ・しょうゆ | 小さじ1 |
| ・塩こしょう | 少々 |

A

（1人分）エネルギー52kcal 塩分1.6g

【作り方】

- ① モロヘイヤの葉を摘み、粗いみじん切りにする。
- ② オクラはヘタを切り落とし、薄い小口切りにする。
- ③ ミニトマトはヘタを取り、半分に切る。
- ④ 鍋にAを入れて火にかけ、沸騰したら①～③を入れる。煮立ったら火を止めて、冷蔵庫で冷やす。