

## モロヘイヤのレモン和え

	材料(2人分)			
モロヘイヤ	40g			
にんじん	30g			
もやし	50g			
ツナ	16g			
レモン果汁	小さじ 1/2			
濃口しょうゆ	小さじ 1			
三温糖	小さじ 1			
1人分の栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
	40 kcal	3.1g	1.2g	0.5g



### 作り方

1. にんじんはせん切りにして茹でる。
2. もやしは茹で、冷ます。
3. モロヘイヤは茹でて水に入れ冷まし、絞って 2cm に切る。
4. 1~3 とツナを調味料で和える。



### コメント

- モロヘイヤには、カロテンはほうれん草の約2.4倍、カルシウムはほうれん草の約5倍含まれています。