

# モロヘイヤと長芋の明太子和え

長芋のシャキ!粘りのあるモロヘイヤのトロッ!  
二つの食感を楽しめます!



監修：管理栄養士 奥村 万寿美

# モロヘイヤと長芋の明太子和え



## 材料(2人分)

- モロヘイヤ…1/2袋
- 長芋…100g
- 明太子…10g
- 酢…小さじ1

## 作り方

- ① 茎を取り除いたモロヘイヤを、塩(分量外)を少々加えたたっぷりの湯の中にさっとくぐらせ、色が鮮やかになったら、すぐにざるに上げて氷水にさらす。水切りをしっかりとし、包丁で軽くたたきように刻む(細かく刻むほどぬめりが出るので好みで調整する)。
- ② 長芋は皮をむき、7~8mm角に切り酢水(分量外)に漬け、ざるに上げる。
- ③ 明太子をほぐし、酢で伸ばすように混ぜる。
- ④ ①~③を混ぜ、器に盛り付ける。

## 栄養成分(1人分)

熱量…51kcal たんぱく質…3.1g 脂質…0.4g 炭水化物…8.2g(食物繊維…1.3g)  
食塩相当量…0.6g

この表示値は目安です。日本食品標準成分表2020年版(八訂)