

モロヘイヤやオクラ、山芋に含まれるネバネバした成分のムチンは胃の粘膜を守ってくれる働きがあります。積極的に食べるようにしましょう。

《モロヘイヤと卵のスープ》

(材料 2人分)

モロヘイヤ …………… 40g
卵 …………… 2個
片栗粉 …………… 小さじ2
ごま油 …………… 小さじ1
固形コンソメ …………… 5g
塩・コショウ …………… 少々
水 …………… 300ml

- 1.モロヘイヤは洗い、食べやすい大きさに切る。
- 2.鍋に水と固形コンソメを入れ火にかけて、【1】を加え塩とこしょうで味をつける。少量の水で溶いた片栗粉を加えとろみをつける。
- 3.溶き卵を流し入れ、ごま油を加える。



[エネルギー133kcal タンパク質 8.6g 脂質 8.4g カルシウム 83mg 塩分 1.8g]

《オクラと山芋のごま和え》

(材料 2人分)

オクラ …………… 60g
山芋 …………… 60g
A
砂糖 …………… 小さじ1
しょうゆ …………… 小さじ2
ごま …………… 小さじ1

- 1.オクラは洗い、電子レンジで2分間加熱して食べやすい大きさに切る。山芋は皮をむき、拍子木切りする。
- 2.【1】とAを混ぜ合わせる。



[エネルギー60kcal タンパク質 2.8g 脂質 1.1g カルシウム 52mg 塩分 0.9g]