

今日のごはんは明日のげんき！
～笑顔でつくる健康なまち 深谷～

古代エジプト王を救った野菜 ～モロヘイヤ～

モロヘイヤはエジプトなどの中近東を原産とする緑黄色野菜で、古代エジプトの王様が苦しんだ重い病がモロヘイヤのスープで治ったという伝説から、アラビア語で『王様の野菜』と言われています。『王様の野菜』の名にふさわしく、非常に高い栄養価が特徴で、プロビタミンA（ビタミンAの元となるもの）のβ-カロテン、ビタミンB群・C・E・Kなどのビタミン類に加え、カルシウムなどのミネラル類も多く含みます。また、細かく刻むと粘りが出るのが特徴で、このぬめり成分であるムチレージには、胃や腸などの消化管の粘膜を保護する効果があるとされています。

モロヘイヤの栽培には高温が必要なことから、日本での旬は6～9月ごろになります。生食もできる野菜ですが、そのままだとあくが強く食べにくいので、下茹でしてサラダやスープの具として食べるのがおすすめです。



東都大学 管理栄養学部
管理栄養学科 助教
管理栄養士
たかぎ ともひろ
高木智弘さん

キレイ・元気を応援します！ No.122

モロヘイヤのネバネバ成分でしっとりもちもち食感！

モロヘイヤのパンケーキ

栄養価（1枚あたり）

エネルギー 266kcal	たんぱく質 8.3g	脂質 5.0g	炭水化物 48.7g	塩分 0.6g
------------------	---------------	------------	---------------	------------



おすすめポイント

- ・緑色の見た目が印象的！
- ・クセがなく、野菜嫌いなかたでも食べられます

材 料 （3枚分）

ホットケーキミックス150g、牛乳80ml、卵1個、モロヘイヤ50g、バナナ1本、油大さじ1、トッピング（バター、蜂蜜などお好みで）

作り方

- 1 モロヘイヤを沸騰した湯でさっとゆで、水にさらす。強い芯のところを切り落とし、5cmくらいに切り、よく水気を取っておく。
- 2 ミキサーに牛乳、卵、バナナ、①を入れ、全体がなめらかになるまでかき混ぜる。
- 3 ボウルにホットケーキミックスと②を入れてよく混ぜ合わせる。
- 4 油をひいたフライパンで、両面を焼く。
- 5 皿に盛り付け、トッピングをして完成。

（レシピ作成：東都大学管理栄養学部、料理：管理栄養学部生 村山叶夢、山崎健人）

ふかやの野菜をプラス1皿！

野菜で TUNAGU 明日の健康！



深谷市公式 LINE
友だち登録受け付け中

- スマートフォンから簡単便利な情報検索！（くらし、子育て・健康、防災、魅力）
- カテゴリから欲しい情報を選んで受信！ ● 市メール配信サービスも受け取れる！

↑ スマートフォンで LINE アプリをインストール後、QRコードを読み取り『深谷市』を友だち追加してください