野菜いっぱい食育レシピ Vol.326　R6.7

モロヘイヤとじゃがいものチーズ焼き



野菜の量（皮などを除く）
120ｇ/350ｇ
（350ｇは１日の野菜摂取目標量）

【材料２人分】

モロヘイヤ	５０ｇ（1/2袋）	バター	大さじ1/2
じゃがいも	２００ｇ（１個）	塩、こしょう	少々
ベーコン	２枚	ピザ用チーズ	２０ｇ
牛乳	大さじ２	マヨネーズ	大さじ1/2

【作り方】

① モロヘイヤは葉を茎から切り離し、熱湯でさっとゆでる。粗熱がとれてから水気を切り、細かく刻む。
② じゃがいもは皮をむき、一口大に切りゆでる。温かいうちにつぶして、牛乳とバターを混ぜマッシュポテトを作る。
③ ①と②を混ぜ合わせ、塩、こしょうをふる。
④ ベーコンは５mm幅に切っておく。
⑤ 耐熱皿に器に③を敷き詰め、上にベーコン、ピザ用チーズの順にのせ、最後に上からマヨネーズをかける。
⑥ オーブントースターで焼き色がつくまで焼く。



１人分栄養価

エネルギー	213kcal
たんぱく質	8.3ｇ
脂質	15.1ｇ
食塩相当量	1.1ｇ

調理時間
25 分位

【お問い合わせ】
印西市中央保健センター
千葉県印西市大森 2356-3
TEL 0476-42-5595

コラム

旬の野菜　～モロヘイヤ～



● 出回り時期…夏の暑い時期の６～８月にかけて収穫量が最も多くなります。

● 選び方などのポイント…葉にハリがありみずみずしく、茎に弾力があるものがよいでしょう。
さやと種には毒性があるので、家庭菜園のものは注意してください。

● 栄養…βカロテン、カルシウムの含有量がトップクラスです。独特のぬめりはムチンによるもので、胃腸の粘膜を保護し、血糖値やコレステロールの上昇を抑える働きが期待できます。

食育ピクトグラム



農林水産省食育ピクトグラム及び食育マークのご案内

2021 年 10 月農林水産省は食育の取り組みを子どもから大人まで誰にでもわかりやすく伝えるための絵文字を作成しました。
食育ピクトグラムは全部で 12 個あります。それぞれの意味について毎月ご紹介します。



３　生活習慣病の予防

適正体重の維持や減塩に努めることで、生活習慣病の予防につながります。

まずは自分の適正体重を調べてみましょう。適正体重の計算方法や、肥満解消のためにできる工夫について農林水産省の HP で詳しく紹介されています。

https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/minna_navi/topics/topics4_06.html