

かつしか知っ得メモ

今月の食材 モロヘイヤ

鮮やかな緑色が夏らしいモロヘイヤ。ヘルシーな印象の野菜ですが、どのように食卓にとり入れていますか？

- **旬** 6～8月ごろ
- **国内の主な生産地** 群馬県、沖縄県、神奈川県
- **栄養素** ビタミンやミネラルが多く、カロテンとカルシウムは特に豊富。
- **独特のねばり気** がある。水溶性食物繊維のペクチンやマンナンによるもので、便通を整える。
- **選び方** 緑色が鮮やかで、シャキッと張りがあるもの。
- **保存法** 乾燥しないように野菜保存袋などに入れて、冷蔵庫にて保管。

■問い合わせ先：葛飾区健康部 健康づくり課 03(3602)1268

かつしかの元気食堂アンケート



プレゼント抽選がある！

ダブルチャンスで元気食堂お食事券が当たります

実施中！



夏バテ防止に

モロヘイヤとキャベツのおかか和え

【材料 (一人分)】

- ・モロヘイヤ 5本 (50g)
- ・キャベツ 外葉 1/2枚 (30g)
- ・かつお節 2g ・醤油 小さじ1/2



【作り方】

- ① モロヘイヤは葉を摘みとり、キャベツは一口大のざく切りにする。
- ② ①を熱湯でさっと茹でて冷水にとり、水気を絞る。
- ③ ボールに②、かつお節、しょうゆを入れて混ぜ合わせて完成。

■作成協力：東京聖栄大学 管理栄養学科 *禁無断転載・使用
この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。

かつしか知っ得メモ

和食文化 ずんだ餅



食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを！
19日は食育の日



簡単手作り ずんだ餅

【材料 (一人分)】

- 切り餅：2個
- 冷凍枝豆 (さや付き)：100g
- 砂糖：大さじ1
- 塩：一つまみ
- 水：50cc
- きな粉 (お好みで適量)

【作り方】

1. 皿に枝豆を移し電子レンジ600Wで3分程加熱する。
2. 枝豆をさやから出し、薄皮を剥く。
3. フードプロセッサーに2.と砂糖、塩を入れ、潰す。
4. 耐熱皿に餅をのせて水を加えてから、電子レンジ600Wで1分30秒程加熱する。
5. 餅の水を捨ててから器に盛り、3.のずんだ餡をのせる。
6. お好みできな粉をかけて完成。



宮城県を代表とする郷土料理の一つ。
『発祥』 所説あるが、伊達政宗が領民から出された餅を「仙台藩打餅」と名付け、「豆打 (ずだ)」が訛って「ずんだ」餅と呼ばれるようになった説がある。
『食べる時期』 枝豆が採れる夏に食べる人が多いが、正月・婚礼・法事等、年中行儀でも食べる。
『主材料』 枝豆
植物性たんぱく質や疲労回復に役立つビタミンB₁・B₂などが豊富である。



■問い合わせ先：葛飾区健康部 健康づくり課 03(3602)1268

■作成協力：東京聖栄大学 管理栄養学科 *禁無断転載・使用
この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。