

### ◎メニュー名：モロヘイヤと納豆の月見ごはん

パーフェクトレシピとは：認知症や生活習慣病、骨粗しょう症などの予防効果が期待できる栄養素が3つ以上含まれており、食塩相当量や糖質などもコントロールされたレシピ

調理時間：15分 | 分量目安：2人分 | エネルギー：338kcal(1人分) | 食塩相当量：0.5g(1人分)

#### 材料に含まれる主な栄養素と期待できる健康効果

卵黄	ビタミンB12	神経細胞の機能維持	…認知症予防
モロヘイヤ	β-カロテン	抗酸化作用	…生活習慣病予防
納豆	たんぱく質	骨の材料	…骨粗しょう症予防

材料名	分量 (g・ml)
納豆	1パック
モロヘイヤ (葉の部分)	10枚 (約10g)
オクラ	4本
しょうゆ	小さじ1
白だし	小さじ1/2
ごはん	300g
卵黄	2個分



#### 作り方

- ①モロヘイヤは茹でて冷水にさらしてから水気を切って細かく刻んでおく。オクラは板ずりしてへたを除き、茹でて冷水にさらしてから水気を切って輪切り。
- ②ボウルに①・納豆・しょうゆ・白だしをあわせて混ぜる。
- ③茶碗にごはんをよそって②のをのせ、中央に卵黄をのせる。

#### パーフェクトレシピポイント

モロヘイヤはβ-カロテン、カルシウムの含有量が野菜の中でトップクラス。また、食物繊維やムチンも多く含んでいます。  
ぬめり成分のムチンは、胃腸や目の粘膜の保護、肝機能を高めるなどの働きを持つ栄養成分です。  
たんぱく質を含む納豆と、ビタミンB12を含む卵黄をのせれば、あっという間にパーフェクト丼の完成です。