

2021年8月18日

さて、みなさん

昨日に引き続き『いろや農園』さんのモロヘイヤを使わせていただいたレシピを紹介します！

モロヘイヤはとにかく栄養価が高い野菜です。

エジプト原産だと皆さん知っていましたか？ かつて王様の病気を治した野菜として「王様の野菜」という異名があるそうです。それくらい優れた効果が期待できる野菜ということですね。

薬効としては、腸内環境を改善し便秘改善、美肌、高血圧予防、貧血予防、浮腫などに効果が期待できます。

ぜひたくさん食べたい野菜ですね。

【材料】

むき海老 5尾 ※大き目の海老です。生でもOK

モロヘイヤ 20g

小麦粉 50g

片栗粉 10g

溶き卵 半個

水 100ml

ごま油 大さじ3

※タレ：長ネギ、ポン酢、ラー油 適量



【作り方】

①むき海老は4～5等分に切る。

②モロヘイヤは細かく刻む



③小麦粉と片栗粉を合わせて軽く混ぜ合わせたところに、溶き卵を入れて混ぜ、更に水を加えながら滑らかになるまで混ぜ合わせる。

④③に①と②を入れ混ぜる。



⑤フライパンにごま油をしき、④をオタマ1杯分のおおきさで広げ、両面焼く。



⑥長ネギのみじん切りにポン酢、ラー油を合わせてタレを作る。

⑦⑤が焼き上がり器に盛り付け出来上がり。タレをつけて召し上がってください！



お子さまには、マヨソースやケチャップでお好み焼き風でも美味しいですよ

モロヘイヤが苦手なお子さまでも食べられる1品です。

ぜひお試しくださいね😊