

夏は、体力の消耗が激しい季節。体を動かすとたくさん汗をかきます。
水分補給を意識し、一日三食を規則正しくとり、
体調を万全にして楽しい夏を過ごしましょう！

きせつの食べ物探偵団♪ 「モロヘイヤ」

選び方



栄養素

カルシウム (骨や歯の形成に必要)
ビタミン A (皮膚や粘膜の健康維持を助ける)
食物繊維 (お腹の調子を整える)

豆知識

古代エジプトの伝説に、どんな薬でも治らなかった王様の難病がモロヘイヤスープを飲んだら治ったという話があります。このことから「王様の野菜 (ムルキーヤ)」というアラビア語がモロヘイヤの語源といわれています。

きせつの
食べ物で
料理

モロヘイヤのチヂミ

材料：2人分

材料 A	片栗粉 30g	材料 B	モロヘイヤ 70g (2/3 袋弱)
	薄力粉 30g		ニンジン 30g (1/7 本強)
	卵 50g (1個)		タマネギ 75g (1/2 個)
	水 50g (1/4 カップ)		ツナ 70g (1 缶)
	塩 2g (小さじ 1/3)		ゴマ油 2g (小さじ 1/2)
			ゴマ油 適量

- 1 ボウルに【材料A】を入れて混ぜる
- 2 1 に材料Bのモロヘイヤ(3cm幅に切る)、ニンジン(千切り)、タマネギ(薄切り)とツナ、ゴマ油を加え、全体が均一になるように混ぜる
- 3 フライパンを中火にかけてゴマ油を引き、2 の生地を薄く広げて5分ほど焼く
- 4 焼き目が付いたら裏返し、弱火の中火で3分程焼き、両面に焼き色がついたら完成



お好みで酢醤油を付けてお召し上がりください。
〈酢醤油の材料〉
酢 10g (小さじ 2) 醤油 12g (小さじ 2)



こどもに
人気の
かんたん
おやつ

白桃ヨーグルトケーキ

材料：18cmケーキ型1台分

粉ゼラチン 15g (大さじ 1・1/3)	プレーンヨーグルト 500g
水 45g (大さじ 3)	生クリーム 200ml (1 カップ)
白桃 (缶) 160g	レモン汁 30g (大さじ 2)
イチゴジャム 50g	
クラッカー 85g	
バター 36g (大さじ 3)	
牛乳 200ml (1 カップ)	
グラニュー糖 100g	



ゼラチンを溶かす際の
温度が高すぎると
固まりにくくなるので注意！
(最適目安は50～60℃)

- 1 粉ゼラチンは水でふやかしておく
- 2 鍋に白桃(8mm幅にスライス)とイチゴジャムを入れ、弱火で5分ほど煮込み、冷ましておく
- 3 クラッカーをビニール袋に入れて細かく砕き、バターを加えて馴染ませ、型に敷き冷蔵庫で冷やしておく
- 4 鍋に牛乳、グラニュー糖と1 のゼラチンをいれ、沸騰させないように溶かし人肌に冷ます
- 5 ボウルにプレーンヨーグルト、生クリーム、レモン汁の順にいれてよく混ぜ、4 を少しずつ加えてよく混ぜる
- 6 3 の型に5 を入れ、2時間ほど冷蔵庫で冷やし、固まったら2 の桃を飾る



SHIDAX

未来の子供たちのために
© 2025 シダックス栄養士会 No.2508

シラレピ

シダックスの管理栄養士が監修した1週間分の献立を365日お届けします。
お弁当にも活用できるおかずが満載！



公式
サイト