

献立	モロヘイヤとささ身のごまドレ和え	
おすすめポイント	カルシウム含有量の多いモロヘイヤを使ったレシピです。カルシウムを骨に蓄え、骨を強くするビタミン K も多く含まれています。モロヘイヤは夏野菜のため、季節に合わせて小松菜やほうれん草でもおいしく作れます。ごまドレッシングを使うため手軽に作れます。	
栄養価 (1人分)	エネルギー：169kcal、たんぱく質：21.9g、脂質：6.7g、 カルシウム：211mg、ビタミン D：0μg、ビタミン K：498μg、 ビタミン B6：0.75mg、ビタミン B12：2.0μg、葉酸：201μg、食塩相当量：0.9g	
材料 (2人分)	モロヘイヤ 鶏ささ身 酒 塩 こしょう ごまドレッシング	150g 150g 大さじ1 (15g) 少々 少々 大さじ2 (30g)
作り方	<ol style="list-style-type: none"> ① モロヘイヤは茹で、食べやすい大きさに切る。 ② 鶏ささ身は筋を取り、酒、塩、こしょうを振る。 ③ 耐熱容器に鶏ささ身を入れ、600Wの電子レンジで 2 分程度加熱する。粗熱がとれたら食べやすい大きさにさく。 ④ モロヘイヤと鶏ささ身をごまドレッシングで和える。 	