

## 野菜の王様

# モロヘイヤヌードル

アオバ  
おすすめ  
レシピ

モロヘイヤはエジプトを中心とした地域で生息している野菜で、βカロチン、鉄分、カルシウム、食物繊維などがぎっしりつまった野菜の王様と言われています。誰でも手軽に栄養を摂取しながら、新野菜感覚を楽しんでもらうために、ノンフライヌードルが誕生しました。季節の野菜や、ネバトロトリオを組み合わせたおすすめメニューを4品考案してみましたので、ぜひお試しください。



### 夏野菜の 冷製ヌードル

かけるドレッシングで、洋風にも和風にも味わえる、色どり美しいサラダヌードルです。

● オリーブオイルで、んにくにチツプ。鷹のツメの輪切りを炒め、パプリカ、ズッキーニ、ナス。しめじを入れて火を通します。

● さっとゆでたエビ、ホタテを入れて炒め、ハーブソルトで味付けします。

● ゆでたモロヘイヤヌードルを少量のオリーブオイルであえ、炒めた具をのせ、トマト、レタスで盛りつけます。ドレッシングはさっぱり青しそ風味やスタミナにんにく風味がよく合います。



### ネバトロヌードル

長芋・オクラ・納豆のネバトロが美味しい、さっぱりスタミナメニューです。

● ヌードルをゆで、冷水でひきしめ、よく冷えた器に盛ります。

● すりおろした長芋、さっとゆでたオクラに輪切り、タレであえた納豆、小口ネギにわさびをのせ、濃いめんつゆをかけていただきます。

● 食欲のない日でも、モロヘイヤに納豆、長芋、オクラで胃に優しくパワーアップできます。



### 麻婆ナスミートスパ風 ヌードル

ひき肉多めに作った麻婆ナスがモロヘイヤのちぢれ麺によく絡まった絶品です。

● ナスは乱切りにし、多めの油で揚げるように焼き、取り出します。油を足し、ひき肉をポロポロに炒め、煮汁を加えナスを戻します。

● 煮立ったら水溶き片栗粉を回し入れ、とろみがついたらゴマ油を少々入れてさっと混ぜます。

● ゆでたモロヘイヤヌードルの水を切り、麻婆ナスをのせていただきます。

● ナス2本、ひき肉100gに対して  
みそ・さとう 各 小①  
ウエイパー 小1/2  
水 1/2カップ  
煮汁 大①  
酒 大①  
オイスターソース 大①



### コロモロヘイヤ ヌードル

コロとは冷たい麺に、濃いつゆをかけていただく、夏のいちおしメニューです。

● モロヘイヤヌードルをゆで、冷水でひきしめたあと、水切りをし器に盛ります。

● 野菜の天ぷらと大根おろしをたっぷり盛りつけます。

● 濃いめのめんつゆに、煎りゴマ、きざみネギを入れ、モロヘイヤヌードルにかけていただきます。

● 冬にはあつあつヌードルとめんつゆで、召し上がってください。

