

お料理レシピ

むぎのたね

2024.10.10 No. 269

野のはな空のとぴ保育園

料理名 モロヘイヤのスープ

ネバネバとした食感のモロヘイヤは、カルシウム・カリウム・鉄などのミネラルがたくさん含まれています。ベーコンの旨味とにんにくを使うと、元気になる栄養満点のスープになります。

材料（4人分）

・モロヘイヤ	1 / 2束	・ベーコン	2枚	・玉ねぎ（中玉）	1 / 3個
・にんにく	1かけ	・生姜	1かけ	*塩	適宜
*酒	小さじ1	*醤油	小さじ1	*出汁	3カップ

- ① モロヘイヤは茎から葉っぱをちぎり、20～30秒ほど熱湯で茹でる。水にさらしてから、好みの大きさに切る。
- ② ベーコン・玉ねぎは細切りにする。
- ③ にんにくはみじん切り・生姜はおろし汁のみ使用。
- ④ 鍋にベーコンとにんにくを入れ軽く炒める。だし汁・玉ねぎを入れ柔らかくなるまで火にかける。
- ⑤ ④に火が通ったら、モロヘイヤ・生姜汁・*印の調味料を入れひと煮立ちしたら出来上がり。

