

モロヘイヤと
きゅうりのおさがおえ



モロヘイヤは夏が旬の野菜です!

ネバネバしていて、とてもおいしいですよ。

スープに入けても良いですよ★

材料 (1人分)

- ・モロヘイヤ 10g
- ・きゅうり 25g
- ・濃口しょうゆ 2g
- ・かつお節 2g

茎は固いので
注意してください!

作り方

1. モロヘイヤの葉を取り、ざく切りにする。
きゅうりは細切りにする。
2. モロヘイヤときゅうりと一緒にゆで、水冷後
水気をよくしぼる。
3. しょうゆで味をつけ、かつお節を合える。