



モロヘイヤのかきたま汁

ネバネバ食感～モロヘイヤレシピ②

モロヘイヤのかきたま汁

材 料 (2人分)

モロヘイヤ(塩茹でする)
..... 1/4袋
卵 1個
★だし汁 400ml
※まるものだしパック使用
★しょうゆ 小さじ1

- 1 モロヘイヤは塩茹ですて水気を切り、粗みじん切りに。卵は溶きほぐす。
- 2 鍋に★を入れて加熱する。軽く沸いている状態になったら、よく溶いた卵を少しずつ流し入れる。
- 3 卵を全部溶き入れて、ひと呼吸おいたら、お玉でやさしく底から全体をかき混ぜる。
- 4 火を止めて、モロヘイヤを加えてひと混ぜしたらできあがり♪

コツ・ポイント

- モロヘイヤは長く茹ですぎないことがポイントです。
- モロヘイヤは葉だけでなく、茎も使用しました。
- 味つけはお好みで調整してください。