

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

- モロヘイヤは塩茹でして水気を切り、粗みじん切りに。卵は溶きほぐす。
- 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。
- 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。
- 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。