

夏野菜のモロヘイヤとみょうがを使ったレシピ°

☆夏バテに最適！疲れをとるならこれを食べよう☆（1人前）

<材料>

- ・モロヘイヤ 25 g
- ・塩（茹でる時使用） 適量
- ・ツナ 5 g
- ・コーン 5 g

<作り方>

- ④ モロヘイヤは、茎は小さく、葉は大きめに切る。みょうがはみじん切りにし、水にさらしてアクをぬく。
- ⑤ 沸騰した湯に塩を入れ、モロヘイヤの茎を茹でる。やわらかくなったら、葉を入れ、さっと茹で冷ましておく。
- ⑥ 合わせだれと、モロヘイヤとコーン、ツナを混ぜたら完成。



モロヘイヤとみょうがのごま和え

<合わせだれ>

- ・みょうが 3 g
- ・濃口しょうゆ 小さじ1
- ・市販のごまだれ 大さじ1
- ・ワサビ 小さじ1/2

<作り方>

- ① みょうがはみじん切りにし、あく抜きの為、水にさらしておく。（数分間、やりすぎると風味が弱まる。）
- ② 水をきったみょうがとしょうゆ、ごまだれ、わさびを混ぜる。