



ゲンキ
レシピ

モロヘイヤの和風スープ

○調理時間：5分 ○エネルギー：約60kcal
○塩分量：約0.9g



モロヘイヤのねばねばが、片栗粉を使ったようなとろみをつける和風スープ。

材料 (2人分)

- モロヘイヤ：1/2束 ●かつお節：1つかみ
- 卵：1個 ●水：1.5カップ ●しょうゆ：小さじ1
- みりん：小さじ1

作り方

モロヘイヤは洗って2cm長さに切る。鍋に1.5カップの水を入れて火にかけ、沸騰したらモロヘイヤとかつお節を加えて1~2分煮て、しょうゆ、みりんで調味する。最後に溶き卵を加える。



ゲンキ
レシピ

オクラツナサラダ

○調理時間：5分 ○エネルギー：約80kcal
○塩分量：約1.1g



オクラときゅうりの食感の違いを楽しめる、さっぱりサラダです。

材料 (2人分)

- オクラ…7~8本 ●きゅうり…1/2本
- ツナ缶…小1缶 ●塩…少々

作り方

オクラは軽くゆがいて輪切りにする。きゅうりは薄い輪切りにして塩もみし、さっと水洗いして絞る。ツナは余分な油を切ってボールに入れ、オクラ、きゅうりも加えてよくまぜ、コショウを振る。