

夏の我が家の自慢レシピ

鶴ヶ島直売所



©torezou

料理名 モロヘイヤのおひたし

ニックネーム
※任意記入

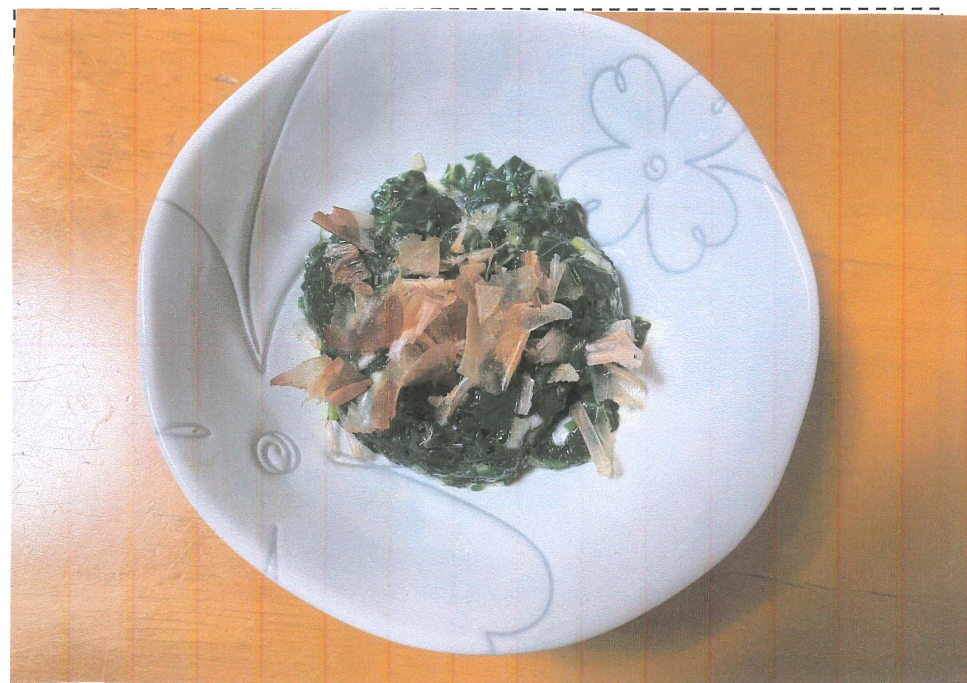
材料(4人分)

モロヘイヤ 150g
長ねぎ 1/2本
めんつゆ 大さじ1と1/2
塩 小さじ1
かつお節 少々

作り方(調理時間 15分)

- ①葉の部分を手でちぎっておく
- ②お湯を沸かし塩を入れる
- ③①を熱湯に入れてゆでる(約1分)
- ④ザルに上げて冷水に浸し、水気を絞る
- ⑤まな板にモロヘイヤとねぎ(小口切にしたもの)をのせ包丁でたたく
- ⑥めんつゆをあえる
- ⑦器に盛りかつお節をかける

※ そのままご飯にのけたり、冷奴にのけたり、納豆に混ぜたり



思い出・エピソード

葉もの野菜は、ほうれん草しか食べない娘が、
おいしいと言って食べてくれました。