



おすすめレシピ



モロヘイヤの みそしる 味噌汁

ざいりょう
材料 (子ども1人分)

モロヘイヤ	10g
昆布(こんぶ)かつおだし	150ml
味噌(みそ)	小さじ2



1

モロヘイヤは葉(は)の部分(ぶぶん)のみ一口大(ひとくちだい)に切る。水に昆布を入れ30分したら弱めの中火にかけて、沸騰直前(ふつとうちよくぜん)で鰹節(かつおぶし)を入れる。再度(さいど)沸騰する前に火を止めて鰹節が沈(しず)んだらこす。

モロヘイヤ 一口大切り



2

昆布鰹出汁を鍋(なべ)に移(うつ)し火(か)をかけ沸騰したらモロヘイヤを入れ再度沸騰したら火を止め味噌をとく。

Point



モロヘイヤは手でちぎってもオッケー

