

Date /

モロヘイヤのスープ

march's march



材料 5人分

・モロヘイヤ	1束
・にんにく	1かけ
・オリーブオイル	大さじ3
・水	800cc
・ガラスープの素	大さじ1
・塩・コショウ	適量

作り方

- 1 モロヘイヤは葉だけを取り軽く茹でておき、包丁で粘りが出るまで良くたたく。あるいは、分量の水の一部を入れミキサーにかける。にんにくはみじん切りにする。
- 2 鍋に水を入れガラスープの素を入れ沸騰したら1のモロヘイヤを入れて弱火でひと煮立ちさせる。
- 3 フライパンに、オリーブオイルとにんにくを入れうすらきつね色になったらスープに加えて少し煮る。
- 4 塩、コショウで味を調える。

Memo

ガラスープがないときはコンソメキューブ 1個