



モロヘイヤのトロ〜り酢一ふ 冷房で冷えたからだに、やさしいとろみでホッと一息

材料：(2人分)

モロヘイヤ	1/2袋
ミニトマト	5〜6個
玉ねぎ	1/2個
水	2と1/2カップ
お酢	大さじ1
オリーブオイル	大さじ1
醤油	小さじ1
塩、こしょう	少々

作り方：

- ① 5mmほどの薄切りにした玉ねぎを、深めの鍋を使ってオリーブオイルで透き通るまで炒める。
- ② 水をすべて足し、お湯が沸くまでの間にミニトマトを縦半分に切っておく。
- ③ モロヘイヤの茎は1cmほどに細かく刻んでお湯に入れ、30秒ほどしたら葉の部分とミニトマトを入れる。
- ④ お酢を入れ、ひと煮立ちさせたら醤油、塩、こしょうで味をととのえて完成。

ワンポイント

モロヘイヤとミニトマトは、軽く火を通す程度にすると色も鮮やかできれいです。葉っぱも細かく刻んで入れれば、さらにとろみができます。(新)