

モロヘイヤの中華卵スープ

汁物



モロヘイヤは夏が旬の野菜です。「王様の野菜」と呼ばれるほど栄養素が豊富で、抗酸化作用で皮膚や粘膜を守るビタミンAや、骨や歯を強くするカルシウムが含まれています。また、特有の粘り成分は水溶性の食物繊維で、お腹の調子を整える働きがあります。食感がつるつるとしているため、夏の暑さで食欲がない時にも食べやすいスープです。

【材料／4人分（おとな）】

ハーフベーコン 5枚 (50g)
にんじん 1/4本 (50g)
玉ねぎ 1/4玉 (70g)
豆腐 1/2丁 (150g)
卵 2個 (100g)
モロヘイヤ 1/5袋 (20g)
水 400mL

★ { 薄口しょうゆ 小さじ2
鶏がらスープ（顆粒） 小さじ1
ブラックペッパー 少々
☆ { 片栗粉 大さじ1/2
溶き水 大さじ1

【作り方】

- ① 材料の下ごしらえをする。
 - ・ベーコン、モロヘイヤは1cm幅に切る。
 - ・にんじんは3mm幅のちよう切りに、玉ねぎは縦半分に切り、5mm幅の薄切りにする。
 - ・豆腐は1.5cm程度の角切りにする。
 - ・卵は割って溶いておく。
 - ・☆を混ぜて、水溶き片栗粉を作る。
- ② ベーコンを鍋に入れていため、火が通ったらにんじんと玉ねぎを加え、野菜がしんなりするまでさらにいためる。
- ③ 水と★の調味料を加える。
- ④ 豆腐を加え、少し煮たら火を弱め、☆をよく混ぜて加えとろみをつける。
- ⑤ 全体がふつふつしてきたら強火にして卵を加え、優しくかき混ぜる。
- ⑥ モロヘイヤを加え、モロヘイヤに火が通ったらでき上がり。

【1人当たりの栄養価 エネルギー 122kcal たんぱく質 8.1g】