

R1 羽生市健康応援レシピ



モロヘイヤニョッキスープ



副菜

材 料 (4人分)

モロヘイヤ	1/3袋	片栗粉	大さじ4	
じゃがいも	200g	A	コンソメ	2個
キャベツ	100g		こしょう	少々
人参	1/4本		水	4カップ
玉ねぎ	中1個			

作 り 方

- 1 モロヘイヤを茹で、フードプロセッサーにかける。
- 2 じゃがいもを茹で、熱いうちにマッシャーでよく潰す。
- 3 2に片栗粉と1を入れてよくこねる。
ラップで棒状にし、包丁で1cm幅に切り、手で丸め、真ん中を平らにする。
- 4 キャベツはざく切りにする。
人参は半月切りにする。
玉ねぎは1cm位の角切りにする。
- 5 鍋にAを入れ、煮立ったら3と4を入れ、野菜が軟らかくなるまで煮る。
- 6 器に盛り付ける。

COMMENT

モロヘイヤは羽生市の特産品で、「王様の野菜」と呼ばれる栄養たっぷりの野菜です😊

1人分栄養価：エネルギー 104kcal 塩分 1.2g

発行：羽生市健康づくり推進課