

新宿区では食育の推進を目的にメニューコンクールを実施しています。
令和6年度のテーマは
「からだの調子を整える!食物繊維たっぷりメニュー」でした。

おから肉団子入りモロヘイヤスープ (エジプト風)



材 料 【材料：4人分】

- | | | | |
|------------|--------------|---|----------------|
| A | ・モロヘイヤ…1束 | B | ・オリーブオイル…大さじ3 |
| | ・鶏むねひき肉…200g | | ・にんにく…2片 |
| | ・おからパウダー…10g | | ・玉ねぎ…1/2個 |
| | ・えのきたけ…1/2袋 | | ・水…800ml |
| | ・しょうが…1片 | | ・鶏がらスープの素…大さじ1 |
| | ・塩…少々 | | ・塩…少々 |
| | ・片栗粉…小さじ1 | | ・バター…大さじ1 |
| ・しょうゆ…小さじ1 | ・輪切りとうがらし…適量 | | |

作り方



- ①モロヘイヤを茎から外し、葉だけにして洗う。沸騰したお湯でさっと茹でて水にさらし、みじん切りにする。
- ②えのきたけ、しょうが、にんにく、玉ねぎは、それぞれみじん切りにする。
- ③ボウルにひき肉、Aを入れて粘りが出るまで混ぜ合わせ、肉団子を作る。
- ④鍋にオリーブオイル、にんにく、玉ねぎを入れて弱火で炒める。
- ⑤Bを入れ、沸騰したら③を入れて加熱する。さらに①を入れ、煮立ったらアクをとる。
- ⑥肉団子を入れて5分以上経ったらバターを落とし、風味をつける。
- ⑦スープ皿に盛り付け、お好みで輪切りとうがらしを散らす。