

エジプト風モロヘイヤスープ



栄養価(1人分)

エネルギー 178kcal、たんぱく質 11.9g
脂質 11.5g、食塩相当量 1.5g

材料(2人分)

モロヘイヤ	50g	◎オリーブオイル	大さじ1(12g)
玉葱	40g	◎クミン(粒)	0.5g
にんにく	2g	◎コリアンダーパウダー	0.5g
むきえび(L)	6尾	◎ミニトマト	2個
バター	大さじ1(12g)		
コンソメ	小さじ1.5(4.5g)		
食塩	1g		

作り方

1. モロヘイヤは葉を摘んで粗みじん切り、玉葱とにんにくはみじん切りに切る。
ミニトマトは粗みじんに切る。
2. フライパンにオリーブオイルとクミンを入れて中火にかけ、パチパチと音がしたらコリアンダーパウダーを入れて混ぜ合わせる。
ミニトマトを入れて軽く混ぜ合わせたら火を止める。
3. 鍋にバターとにんにくを入れて中火にかけ、バターが溶けたら玉葱を加えて弱火で炒める。
にんにくの香りが立ってきたら水 400ml、コンソメを加え、煮立たせる。
モロヘイヤを加えてひと煮立ちさせたらむきえびを加え、エビに火が通ったら食塩を加えて味をととのえる。
4. スープ皿に盛ったら2を中央にのせる。

作成:神奈川県立保健福祉大学 栄養サポートセンター

〒238-8522 横須賀市平成町 1-10-1

TEL:046-828-2742 mail:gu-tiiki@kuhs.ac.jp



栄養
情報
レシ
ピー
情報