



## 学校給食レシピ



### モロヘイヤのコンソメスープ

モロヘイヤのねばりで、スープにとろみがつきます。  
香川県産の「さめきのヘイヤ」は、茎まで食べられます！

#### 材料（4人分）

・ベーコン	30g
・たまねぎ	1/3個
・にんじん	1/4個
・エリンギ	1個
・もやし	100g
・モロヘイヤ	2株
・コンソメ	小さじ1
・しょうゆ	小さじ1
・酒	小さじ1
・油	小さじ1/2
・塩	少々
・こしょう	少々
・水	550ml

#### 作り方

- ① 材料を切る。  
ベーコン…5mm幅の短冊切り  
たまねぎ、エリンギ…スライス  
にんじん…いちよう切り  
モロヘイヤ…5cm程度
- ② 鍋に油をひき、ベーコン・酒・たまねぎを入れてしばらく炒める。
- ③ たまねぎが少し透明になってきたら、にんじんを入れてさらに炒める。
- ④ 野菜がやわらかくなってきたら水を入れ、コンソメ・しょうゆを入れる。
- ⑤ ひと煮立ちしたら、エリンギ・もやしを入れる。  
※ モロヘイヤの茎が太ければ、茎だけ一緒に入れる。
- ⑥ 最後にモロヘイヤを入れ、塩・こしょうで味をととのえたら完成。