

# モロヘイヤ！いっぺん食べてみいや！

オーガニックファーマーズ  
朝市村  
レシピ第11号 2019.  
created by  
gonyoken.com

野菜たっぷり！超簡単・大満足チヂミ♡



## <材料>3人分程度 (26cm1枚)

・モロヘイヤ	1/2束
・玉ねぎ	1/4個
・人参	1/2本
・イカ下足	1杯分
○卵	1個
○片栗粉	50g
○米粉 (小麦粉でも)	50g
○だし	50~100cc
○塩	少々
・菜種油	適量
タレ●酢・醤油	各大さじ1
●豆板醤	小さじ1

## <手順>

- 1.モロヘイヤ:茎みじん切り/葉1cm、人参:細切り、玉ねぎ:薄切り、下足:細かく切ります。
- 2.○を泡立て器で混ぜ、ポタージュ状になるまで水を入れ、1を入れてさらに混ぜます。
- 3.フライパンに多めの油を入れ、2を弱~中火で焼き、返して数分フタをして蒸し焼き、再び返してフライ返しで押しつけながら焼き、最後に強火でカリッとさせたら完成。タレをつけて。

モロヘイヤは野菜界の榎原敬之です！ 穏やかだけど実は頑固で粘り強い！



## モロヘイヤの卵焼き

モロヘイヤの葉1/2束分をゆでて細かく刻み、卵3個、だし、薄口しょうゆで作った卵液に混ぜて焼きます。詳しくはブログへ。

**お弁当に最適！**

## モロヘイヤとベーコンの夏野菜の Pasta

ニンニク、モロヘイヤ、ベーコン、オクラ、ナス、たっぷりのトマトをオリーブオイルで炒めて塩コショウするだけ。

## モロヘイヤの肉巻き

ゆでたモロヘイヤを豚ロース肉で巻いて片栗粉をまぶして焼きます。しょうゆと酒で煮からめて。**お弁当にも。**

他にも野菜たっぷりのレシピをブログでご紹介！

「ゴニョゴニョ研究室」で検索！

<https://gonyoken.com>

Twitter:@kayouzou3822

<https://gonyoken.com/category/zoo>



king

徐々に  
すばらしい  
タイトル！



ボランティア森