



とろろみtainなモロヘイヤ

簡単、おいしい、夏バテ予防！ごはんにかけていただきます！



材料(作りやすい分量)

モロヘイヤ 1袋
めんつゆ(希釈して) 大さじ4

作り方

- ①モロヘイヤはかたい軸をとり除き、さっと茹でる。
- ②①とめんつゆをブレンダーかミキサーにかける。