



## エジプト・アラブ共和国

# モロヘイヤのスープ (モロキヤ)

(エジプト・アラブ共和国)

女王クレオパトラも好んだと伝えられている栄養価の高いスープ。

にんにくが香るとろりとした味わいです。



### 栄養成分 1人分

エネルギー	69kcal
たんぱく質	1.3g
カルシウム	70mg
食塩相当量	0.6g

### 材料 4人分

モロヘイヤ	1袋 (100g)
玉ねぎ	1/4個 (50g)
にんにく	2かけ
オリーブ油	大さじ1/2
コリアンダーパウダー	小さじ1/2
水	3カップ
固形コンソメ	1個
塩・こしょう	各適量

#### 【トマトのレモンマリネ】

ミニトマト	5個
レモン汁	大さじ1
オリーブ油	大さじ1
クミンパウダー	少量

### 作り方

- 1 【トマトのレモンマリネ】を作ります。ミニトマトは4等分に切ってボウルに入れ、レモン汁、オリーブ油、クミンパウダーであえます。
- 2 玉ねぎとにんにくはみじん切りにします。
- 3 モロヘイヤは茎のかたい部分を切り落とし、ざくざくと切ります。水大さじ1 (分量外) とともにフードプロセッサーに入れて攪拌します。
- 4 鍋にオリーブ油を中火で熱して玉ねぎを入れ、薄く色づくまで5分ほど炒めます。
- 5 にんにく、コリアンダーパウダーを加え軽く炒めてから、水、コンソメを加えて沸騰させます。③のモロヘイヤを加えたら弱火にし、泡立て器でかたまりをほぐすように手早く混ぜて5分ほど煮ます。
- 6 塩、こしょうで味をととのえて火からおろします。器に注ぎ入れ、【トマトのレモンマリネ】を適宜のせていただきます。

- ✓ 加える水の量でとろみの強さを調整できるので、好みの食感に仕上げましょう。
- ✓ モロヘイヤは強火で長く煮ると色が悪くなるため、加えたら弱火で手早く仕上げます。