

干しえびとキャベツのスープ ~スープを適塩にするコツは 貝だくさん にすること! 汁の量が減るので、塩分の量も少なくなります~



1人分 45kcal
塩分 1.0g

材 料 (2人分)

| | | | |
|----------|----------|------------|-------------|
| キャベツ | 1枚 (75g) | スープ | |
| えのきだけ | 1/4 袋 | 固形ブイヨン | 半個 (2g) |
| 緑豆春雨 (乾) | 10g | 干しえびの戻し汁+湯 | 1と3/4カップ |
| 干しえび (乾) | 2.5g | しょうゆ | 小さじ1/2 (3g) |
| 万能ねぎ | 1本 | 塩 | ふたつまみ (1g) |
| | | こしょう | 少々 |

作り方

1. 干しえびはぬるま湯につけてもどす。
(もどし汁はスープに使用)
2. 春雨はサッと茹でて硬めに戻し、
5センチ長さに切る。
3. キャベツは芯をとり5センチ長さの
せん切り、芯は斜め薄切りにする。
えのきだけは石づきを取り、半分に切り
ほぐす。
万能ねぎは小口切りにする。
4. 鍋にスープと①のえびを入れ煮立てる。
食べる直前に硬めに戻した春雨・キャベツ
・えのきだけを加え、春雨がやわらかくなる
まで2~3分煮て、しょうゆ・塩・こしょうで
味をととのえる。
器に盛り、万能ねぎを散らす。