

もずく入りスープ～味付けもずくでお手軽に～



1人分 21kcal たんぱく質 0.4g
脂質 0.5g 塩分 0.9g

材料(4人分)

味付もずく	2パック (140g)	水	300cc
白菜	2枚 (150g)	鶏がらスープ(顆粒)	
にんじん	1/2本 (100g)	小さじ1弱 (2g)	
万能ねぎ	2本 (8g)	しょうが (すりおろし)	
長ねぎ (芯の部分)	10センチ	ミニスプーン2 (2g)	
※さばのピリ辛みそ煮のしらがねぎで 余った部分を使用		塩 ミニスプーン1/3 (0.4g)	
		こしょう 少量	
		ごま油 ミニスプーン2 (1.6g)	

作り方

- 白菜とにんじんは3センチ長さの短冊切りにする。万能ねぎは小口切りにする。長ねぎの芯の部分はみじん切りにする。
- 鍋に分量の水とにんじん、鶏がらスープ(顆粒)を入れて火にかけ煮る。煮立ったら、白菜を入れ、ふたをして柔らかくなるまで煮る。
- 味付もずく(汁ごと)、しょうがのすりおろし、長ねぎのみじん切り、塩、こしょうを入れ、再度沸騰してから1分程度煮る。
- ごま油を加え、軽くかき混ぜて盛り付け、万能ねぎを散らす。

※お好みでごま油をラー油に変えててもおいしいです。