

もずく入りスーラータンスープ ～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

- 1 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。
- 2 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。
- 3 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。
- 4 ごま油を加え、軽に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もおいしいです。