

しめじとわかめのスープ



1人分 19kcal
塩分 0.9g

材料（2人分）

わかめ（乾燥）	2 g	スープ	
しめじ	60 g	湯	1と1/2カップ
長ねぎ	25 g	固形ブイヨン	1/2個
		オイスターソース	小さじ1弱
		こしょう	少々

作り方

- ① 乾燥わかめはたっぷりの水でもどし、大きいものは一口大に切る。
- ② しめじは石づきをとり、小房に分ける。
- ③ ねぎは薄い斜め切りにする。
- ④ 鍋にスープを作り、しめじ、ねぎを入れ、煮る。
- ⑤ わかめを加え、オイスターソース、こしょうで調味し、ひと煮立ちしたら、火を止め、盛り付ける。