

干しえびとキャベツのスープ



1人分 36kcal
塩分 1.2g

材 料（2人分）

キャベツ	75 g	スープ	
えのきだけ	1/4袋	固形ブイヨン	1/2個
緑豆春雨（乾）	10 g	干しえびの戻し汁＋湯	1と3/4カップ
干しえび（乾）	2.5 g	しょうゆ	小さじ1/2
万能ねぎ	1本	塩	ふたつまみ（1.0 g）
		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。
（戻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。