

おすすめレシピ

【1人分の栄養価】

エネルギー 52kcal

たんぱく質 3.3g

脂質 3.5g

食塩相当量 1.0g



わかめスープ

材料(4人分)

わかめ(乾)	3g
卵	2個
ごま油	小さじ1
白ごま	適宜
鶏がらスープの素	小さじ2
水	600cc
長ねぎ	1本

作り方

- ① 卵を溶きほぐす。
鶏がらスープの素、水、ごま油を鍋に入れ、沸騰させる。
- ② わかめを加え、溶き卵を少しずつ回し入れる。
- ③ 長ねぎは白髪ねぎにする。
4cm幅に切り、中央に切り込みを入れ、芯を取り出し白い部分を裏返して平に重ね、端から繊維に沿って一定の中で細切りにする。水にさらし、ザルにあげ、キッチンペーパーで水気を切る。
- ④ ②を器に盛り、③を添える。

