



もずく スープ

だいとう キラキラ大東

わしょく レツツ♪和食 クッキング



ざいりょう にんぶん 【材料】(4人分)

- ・はくさい…2枚半
- ・えのきたけ…2分の1袋
- ・にんじん…1本
- ・もずく…120g
- ・塩…小さじ1半
- ・酒…小さじ1強
- ・しょうゆ…小さじ1強
- ・かたくり粉…小さじ1半
- ・溶き水…大さじ1
- ・たまご…Lサイズ2個
- ・しょうが…1かけ(すりおろす)
- ・ねぎ…1本
- ・こまつな…2分の1わ

★だし汁★

- ・けずりぶし…25g
- ・水…5カップ

つく かた 【作り方】

- ①汁の水5カップを沸騰させ、火を止めて、けずりぶしを入れ、静かに1分おいてから、ざるでこし、だしをとる。
- ②はくさい、にんじんは短冊切り、えのきたけは3センチ幅、ねぎはななめ切り、こまつなは熱湯でさっとゆで、冷水にとって軽くしぼり、2センチ幅に切る。もずくはさっと洗い、食べやすい長さに切る。
- ③①にこまつなとねぎ以外の野菜と調味料を入れ、煮えたら水溶き片栗粉を加えてとろみをつけ、溶いたたまごを流し入れる。
- ④しょうがのおろし汁とこまつな、ねぎを加え、味を整えて、完成。

えいようか ぶん 栄養価 (ひとり分)

- エネルギー：86キロカロリー
- たんぱく質：5.6グラム
- 脂肪：3.0グラム
- 塩分：1.1グラム