

もずくのすまし汁

(一人分) 1杯 - : 33 kcal 塩分 : 0.9 g

もずくは洗ってすぐに使える食材なので、忙しいときでも手軽に食物繊維を補えます。



材料 (1人分)

- もずく 15 g
- 卵 10 g
- えのき 10 g
- 人参 10 g
- 小ねぎ 5 g
- 木綿豆腐 30 g
- 片栗粉 0.5 g
- ★料理酒 小さじ 1/2 (2 g)
- ★濃口しょうゆ 小さじ 1/6 (1 g)
- ★薄口しょうゆ 小さじ 1/2 (3 g)
- だし汁 120 g

作り方

- ① えのきは石づきをとってほぐし、豆腐はさいの目切り、人参はもずくに合わせてせん切りにする。
もずくが長い場合は食べやすい大きさにカットする。
小ねぎは小口切りにする。
- ② 昆布とかつおの混合だしに、えのき、豆腐、人参を加えやわらかく煮えたら★で調味する。
- ③ ②にもずくを加え沸騰させたら水溶き片栗粉でとろみをつけて、溶き卵を少しずつ流し入れる。
- ④ 少しかきまぜて卵に火が通りふわっとしたら最後に小ねぎを加える。

クッキング一口メモ

- ・ たまごを入れる前に片栗粉をいれると、たまごがふわっとします。
- ・ 沸騰させずにたまごをいれると、たまごがバラバラになったり、汁が濁るので温度に注意してくださいね。

