



つくってみませんか

さんらーたん

もずくで酸辣湯風スープ

《材 料》(4人分)

- A [コンソメキューブ 1個
水……………3カップ
もずく酢(市販)…2カップ(60g×2)
卵……………2個
ミニトマト……………8個
- B [しょうが(チューブ) 8g
酒……………小さじ2(10g)
酢……………小さじ1(5g)
こしょう……………少々
- (1人分の栄養価 64Kcal)



《作り方》

- ① 鍋にAを入れ沸騰させ、もずくを汁のまま2カップ分入れる。
- ② へたを除いて半分に切ったミニトマトを加え、続いてBで味を調える。
- ③ ボウルに卵を割り入れ溶き卵を作り、再度沸騰させた②に流し込んでふわっと仕上げる。

(食生活改善推進会)