



ゲンキ レシピ

わかめスープ

○時間:5分 ○エネルギー:約45kcal
○塩分量:1.0g ○食物繊維量:1.1g

わかめは水溶性食物繊維のアルギン酸が豊富です。旬は冬の終わりから春先ですが、塩蔵、乾燥、カットなどの加工品が通年で手に入るので、常備しておくとう便利です。塩蔵品はしっかりと塩抜きしてから使しましょう。



材料(2人分)

- 乾燥わかめ … 2g (塩蔵は20g)
- シメジ …… 1/4パック
- 水 …… 300ml
- ネギ …… 10cm
- 顆粒鶏ガラ スープ …… 小さじ1
- 塩 …… 少々
- 卵 …… 1個
- コショウ …… 少々

作り方

- ① 鍋に湯を沸かして鶏ガラスープとわかめ、小口切りにしたネギを入れる。
- ② わかめが戻ったら、沸騰した状態のところに溶き卵を加える。
- ③ 卵が固まったら、小房に分けたシメジを入れてひと煮立ちさせ、塩、コショウで味を調える。

Web版「ゲンキレシピ」も
ご覧ください

<http://www.e-classa.net> → 「ゲンキレシピ」をクリック
Webで見られない季節のヘルシーレシピも公開中!

～ MEMO ～