

中華風昆布スープ



材料 (2人分)

- ・細切昆布 30g
- ・卵 1個
- ・ネギ 10g
- ・中華だし 2g
- ・塩こしょう
- ・ごま油 少々
- ・おろし生姜 少々
- ・水 300cc



一人分 57 Kcal 塩分 1.3 g



* 作り方 *

- 1・だしをとった昆布は千切りにしておく。(冷凍して凍ったまま切ると切りやすい)
- 2・鍋に水、中華だし、おろし生姜を入れ、沸騰したら昆布と溶いた卵を加える。
- 3・塩コショウで味を調え、最後にごま油を加える。
- 4・器に盛り、ネギを散す。

