



もずくときのこのスープ

きのこもずくであっさりだけど、
味わい深い秋のスープです。

(調理時間:10分)

■材料 4人分(エネルギー:25kcal/1人あたり)

- ・もずく 100g(食べやすい長さに切る)
- ・きのこ類(シイタケ、シメジ、エノキなど) 300g(2cm程度に切る)
- ・ニンジン 50g(5mmのいちょう切りにする)
- ・ダシ昆布(5cm角) 1枚
- ・水 3カップ
- ・醤油 大さじ1
- ・塩 少々
- ・生姜 1片(千切り)

■作り方

- ① 鍋に水とダシ昆布を入れ、ニンジンを入れて煮る。(途中で昆布を取り出す)
- ② ①が煮立ったらきのこ類を加え2~3分煮る。
- ③ もずくを加え、ひと煮立ちしたら、醤油を加え塩で味を整える。
- ④ 仕上げに生姜をのせる。