



もずくとあさりのバター風味スープ

あさりの旨みにバターの風味と
もずくの食感が新鮮な一品。

(調理時間:10分)

■材料 4人分(エネルギー:31kcal/1人あたり)

- ・もずく …………… 100g(食べやすい長さに切る)
- ・あさり …………… 300g(砂抜きした後、きれいに洗う)
- ・水 …………… 600ml
- ・醤油 …………… 少々
- ・バター …………… 10g
- ・万能ねぎ …… 少々(小口切り)

■作り方

- ① 鍋に水とあさりを入れ火にかけ、アクが出たらすくいながら煮る。
- ② あさりの口が開いたらもずくを加え、醤油で味を調える。
- ③ バターを加えて溶かし、仕上げに万能ねぎをのせる。