



もずく入りチゲ

まるで麺のような感覚で、
スープが絡んだもずくをお召し上がり下さい。

(調理時間: 15分)

■材料 4人分 (エネルギー: 132kcal/1人あたり)

- | | | |
|----------------------------|---------------------|------------|
| ・もずく..... 100g(食べやすい長さに切る) | ・ニラ..... 1束(5cmに切る) | ・塩..... 少々 |
| ・牡蠣..... 250g(塩水で洗う) | ・豆腐..... 1丁(1/4に切る) | ・花椒... 少々 |
| ・シイタケ.... 4個(食べやすい大きさに切る) | ・ダシ昆布(5cm角)... 1枚 | (お好みで) |
| ・白ネギ..... 1本(斜め切り) | ・水..... 4カップ | |

- 【調味料】
- | | |
|--------------|-----------------------|
| ・酒..... 大さじ2 | ・味噌..... 大さじ1 |
| ・醤油... 大さじ2 | ・コチュジャン、豆板醤など... 小さじ1 |

■作り方

- ①鍋に水とダシ昆布を入れて【調味料】煮立たせ(途中で昆布を取り出す)、シイタケ、白ネギ、豆腐を加える。
- ②再び沸いたらもずく、牡蠣、ニラを加えひと煮立ちしたら塩で味を整える。
- ③仕上げにお好みで花椒をふる。