

汁物・スープ

干し椎茸と春雨スープ

[1人分] エネルギー：42kcal 塩分：0.2g たんぱく質：0.8g 脂質：0.1g 食物繊維：1.4g



材料 [4人分]

- 干し椎茸：2枚
- 春雨：30g
- 長ねぎ：1本
- 水：3カップ
- 醤油：小さじ1
- ラー油：適量

作り方

1

干し椎茸は軸を取り、傘の部分を割ります。長ねぎは斜め薄切りにします。

2

春雨は3等分にハサミで切ります。

3

鍋に水を入れ、"1"と"2"を加えて軟らかくなるまで煮ます。最後に醤油とラー油で味を調えます。