汁物・スープ

海苔ねぎスープ

［1人分］ エネルギー：39kcal　塩分：1g

材料［4人分］

- 長ねぎ：1本（芯の青い部分）
- 焼き海苔：2枚
- 卵：1個分
- だし汁：4カップ
- 片栗粉：大さじ1
- 塩：小さじ1/2

作り方

1. 長ねぎはみじん切り、海苔は手で適当な大きさにちぎります。
2. だし汁を弱火にかけ、海苔を入れ10分ほど煮込みます。
3. 塩で味を調え、片栗粉を同量の水で溶きとろみをつけます。
4. 強火にして長ねぎを入れ、かき混ぜながら卵を流し入れ火を止めます。

［ワンポイントアドバイス］

- ねぎの臭いの元の成分アリシン（硫化アリル）は、ビタミンB1の吸収を助けてくれます。また辛味成分でもあり、血行を促進し、強い殺菌効果も。
- 海苔は鉄分、ビタミンC、葉酸、食物繊維などが含まれます。