汁物・スープ

ねぎと生姜のスープ

［1人分］エネルギー：5kcal　塩分：1.2g

材料［4人分］

- 長ねぎ：2本
- 生姜：1片
- だし汁：5カップ
- 塩：少々
- こしょう：少々

作り方

1
だし汁に長ねぎの白い部分を少し残してぶつ切りにしたもの、生姜の薄切りを加え、よく煮込みます。

2
"1"をこしてから、塩・こしょうで味を調え、残りの長ねぎを小口に切って散らします。

［ワンポイントアドバイス］
疲れて元気が出ない時や食欲がない時にもおすすめです。