

汁物・スープ

海藻スープ

[1人分] エネルギー：12kcal 塩分：1.2g



材料 [4人分]

- 根昆布：4本
- 水：2と1/2カップ
- 干し椎茸：2枚
- 戻し汁：1/2カップ
- 塩：小さじ1/2
- 醤油：小さじ2
- 小ねぎ（小口切り）：2本分

作り方

1

根昆布を水に入れて戻し、ミキサーにかけてから鍋に入れます。

2

干し椎茸は戻して薄切りにします。戻し汁と一緒に鍋に入れて火にかけます。

3

沸騰したら調味料を加えて味を調えます。お椀に注ぎ、小ねぎを散らします。