

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。