

汁物・スープ

とろろ昆布のおすまし

[1人分] エネルギー：1kcal 塩分：1g



材料 [4人分]

- とろろ昆布：20g
- 青しそ：4枚
- だし汁：3カップ
- 塩：小さじ1/2
- 醤油：小さじ1

作り方

1

青しそは千切りにします。

2

だし汁が煮立ったら、薄めに塩、醤油で味を調えます。（とろろ昆布の塩分が出るので）

3

椀にとろろ昆布を入れ、"2"の温かいだし汁を加え"1"を盛り付けます。

[ワンポイントアドバイス]

青しそがないときはあさつきや万能葱、茹でたさやえんどう、いんげんなどの青みを加えます。