

汁物・スープ

のりと梅干しの春雨スープ

[1人分] エネルギー：44kcal 塩分：1g たんぱく質：1.1g 脂質：0.1g 食物繊維：1.3g



材料 [2人分]

- 焼きのり：1枚
- 梅干し：1～2個
- 春雨：20g
- オクラ：1本
- みょうが：1本
- 醤油：小さじ1
- 水：500cc

作り方

1

焼きのりは軽くあぶってちぎります。春雨は湯で戻し、オクラとみょうがは薄切りにします。

2

鍋に水、焼きのり、梅干しを入れて煮込みます。

3

とろみが出てきたら、春雨、オクラ、醤油を加えて軽く煮ます。

4

梅干しの種を除いて器に盛り、みょうがをちらします。