



ミセルグルカン®でわかめを戻したっぷり摂取・うま味を活かしてうす味に

## 中華風わかめ葱スープ

材料 1人分[79kcal、塩分1.9g]

乾燥わかめ……………2g  
長ねぎ……………3cm ぐらい  
卵……………1/2個 (25g)  
ごま(白いりごま)……………小さじ1/4  
ミセルグルカン®……………1袋  
中華だし汁……………200cc  
A { 酒……………大さじ1弱  
しょうゆ……………小さじ1/2  
塩……………少々

### 作り方

- ① 乾燥わかめはミセルグルカン®で戻す。  
長ねぎは斜め切りにする。
- ② 鍋に中華だし汁を入れ火にかける。  
煮立ったら①を加えAを入れ味を調える。
- ③ 溶き卵をまわし入れ、  
仕上げにごまを散らす。