



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。