

もずくスープ



1人分 25 kcal

【材 料】	6 人分	【作り方】
もずく 島豆腐 生姜 ねぎ かつおだし 塩 しょうゆ	150 g 120 g 20 g 適量 900cc 小さじ1 少々	もずくは塩抜きして、食べやすい長さに切る。 豆腐は茹でて、1cm角に切る。 ねぎは小口切り、生姜は針生姜にする。 分量のだしを鍋に入れ火にかけ、塩としょうゆで味を調える。 器に切った材料を入れ、温めた を注ぐ。