

糸寒天の中華スープ

糸寒天を使うことで、調理が簡単で手軽に食物繊維をとることができます。

汁物は塩分が過剰になりやすいですが、しょうがやごまの風味を効かせると、うす味でもおいしく召し上がれます。



ひとり分あたりの 栄養価



たんぱく質 4.7g 脂質 6.4g 炭水化物 8.8g

●材料（2人分）

・きくらげ（乾燥）	5枚
・玉ねぎ	1/2個
・にんじん	1/3本
・チンゲン菜	葉2枚
・卵	1個
・糸寒天	4g
・水	400mL

<A 調味料>

・塩	少々
・こしょう	少々
・中華だし（顆粒）	小さじ1
・おろししょうが	小さじ1
・ごま油	小さじ1
・白いりごま	小さじ1

●作り方

- ① きくらげは20分程度水で戻し、柔らかくなったら一口大の大きさに切ります。
- ② 玉ねぎは薄切りにし、にんじんは皮をむき千切りにします。チンゲン菜は一口大の大きさに切ります。
- ③ 鍋に分量の水を入れ、①②の材料を加え、ふたをして中火で加熱します。火が通ったら、Aの調味料を加えて軽く混ぜます。
- ④ ③に溶き卵を回し入れて、卵に火が通るまで煮ます。火を止め、ごま油と糸寒天を入れます。器によそい、白いりごまを散らしてできあがり。

※「塩分」は「食塩相当量」をあらわしています。