

もずくスープ



1人分 25 kcal

【材 料】 6人分	【作り方】
<p>もずく 150g 島豆腐 120g 生姜 20g ねぎ 適量 かつおだし 900cc 塩 小さじ1 しょうゆ 少々</p>	<p>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。</p>