

* 新たまねぎとわかめのすまし汁 *



材料 (2人分)

新たまねぎ：80g
スナップえんどう：20g
カットわかめ：2g
だし汁：300ml
塩：小さじ1/5
薄口しょうゆ：小さじ1/2

栄養価

エネルギー：25kcal 塩分：1.2g

作り方

- ① カットわかめは水につけて戻す。戻ったら水気を切る。
- ② たまねぎはくし切りにし、幅を半分に切る。
- ③ スナップえんどうは2～3つに斜め切りにする。
- ④ 鍋にだし汁とたまねぎを入れて火にかける。
- ⑤ 煮立ったらスナップえんどうを加える。
- ⑥ 野菜が煮えたら水気をしぼったわかめを加えてひと煮たちさせ、塩と薄口しょうゆで調味する。

ポイント

カットわかめはそのまま鍋に入れられるものがありますが、一度水につけて戻すことで、塩分を抜くことができ、減塩につながります。