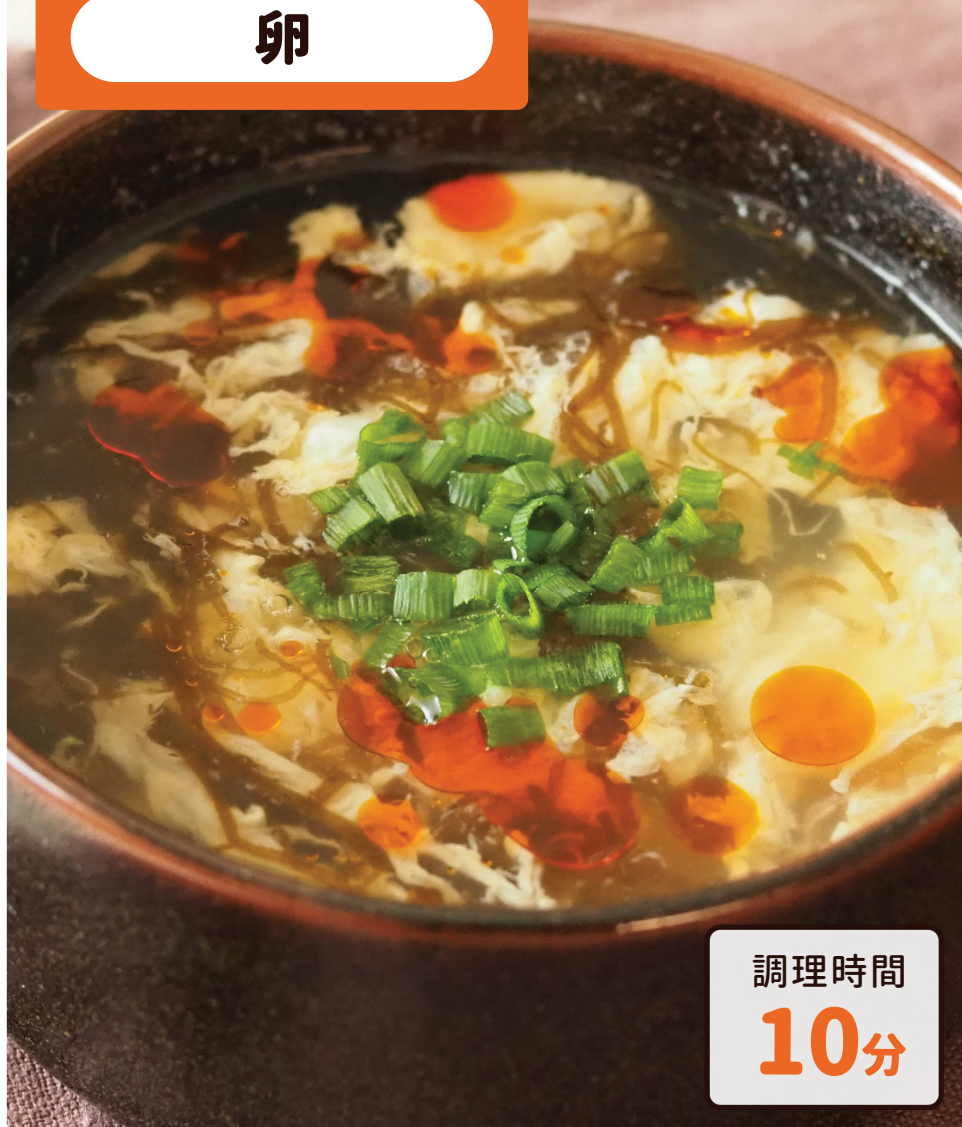


食材2つだけ!

もずく

×

卵



調理時間

10分

もずくを使ってヘルシー度アップ

もずくのサンラータンスープ

材料 (2人分)

卵 …………… 1個
生もずく …………… 50g
小ねぎ …………… 1本
○しょうゆ …………… 小さじ2
○酒 …………… 大さじ1

○酢 …………… 大さじ1
○鶏がらスープの素
…………… 小さじ1と1/2
塩・こしょう …………… 少々
ラー油(好みで) …………… 適宜

1 材料を切る

小ねぎは小口切りにする。

2 煮る

鍋に水300ml(分量外)ともずく、○を入れて中火にかける。煮立ったら溶き卵を流し入れ、火を止める。

3 仕上げ

器によそい、小ねぎを散らす。好みでラー油をかける。



この店のチラシが見られる!

トクバイ

検索