



わかめの中華スープ

シンプルだけど栄養満点のクイックスープ



カロリー
63 kcal
(1人分)

クイックレシピ
約**10**分

わかめの戻し
時間は除く

材 料 (4人分)

- 塩蔵わかめ 60g (生わかめでも代用できます)
- しょうが 2片
- 水 900cc
- 鶏がらスープの素 大さじ2
- ごま油 大さじ1
- 万能ねぎ(小口) 適量
- 塩・コショウ(必要なら) 少々

作り方

1 <塩蔵わかめの塩抜き>

塩蔵わかめは表面に付いている塩を洗い流し、5分程水に浸けて戻す(途中味見をして時間を調整する)。ザルに上げて軽く絞り、食べやすい大きさに切る。



2

鍋にごま油と千切りに切ったしょうがを入れて中火にかける。



3

香りが立ったら1のわかめをさっと炒め、水と鶏がらスープの素を入れて、煮立ったら中火で2分煮る。



4

味見をして必要なら塩・コショウで味を調え、器に盛って万能ねぎをあしらう。

栄養価

わかめは、高血圧・糖尿病・高脂血症など生活習慣病の予防・改善に非常に有効な海藻です。整腸作用・美肌効果・ダイエット効果などもよく取りあげられます。本当に体に良いので、できるだけ毎日食べて下さいね♪

ワンポイントアドバイス

<塩蔵わかめの塩抜き>

- 水に溶けやすい栄養成分もあるので、あまり長く水に浸けておかないことと、戻した後は強く絞らないようにしてください。
- 必要な分だけ塩抜きするようにしましょう。

- しょうがはゆっくり火を通して、香りをしっかり出してください。
- 万能ねぎの代わりに、パクチーやすりごまでも美味しくいただけます。
- 塩蔵わかめは「生わかめ」でもOKです。生わかめを使用する時は、さっと水洗いしてから使いましょう。



プリントしたものはファイルなどに閉じていただくと料理ブックができますよ。