

《汁物》もずくと卵のスープ

もずくは沖縄県で収穫されている海藻で、食物繊維などを多く含んでいます。

▶材料（4人分）

もずく	60g
長ねぎ	約1/4本
にんじん	中1/4本(40g)
えのきだけ	40g
★鶏がらスープの素	小さじ1.5
★しょうゆ	小さじ2
★こしょう	少々
水	3カップ
卵	1個
※片栗粉	小さじ1
※水	小さじ3

作り方

- ① 長ねぎは5ミリくらいの小口切り、にんじんはせん切り、えのきだけは長さを半分に切りほぐしておく。
- ② 湯を沸かし、野菜を煮て柔らかくなったら、もずくをほぐしながら加えて煮る。
- ③ ★の調味料を加えひと煮立ちしたら、一度火を弱めよくかき混ぜながら※の水溶き片栗粉を加える。火を強め、スープがグツグツとしているところへ、溶き卵を少しずつ加えてひと煮立ちさせる。

