

ワカメのスープ



材
料
(
4
人
分
)

生ワカメ	200 g	しょう油	大さじ2
シーチキン	1缶	塩	少々
玉ネギ	1/2個		
ニンニク	1かけ		

作
り
方

- (1) 水を800ml程度鍋に張り火をかける。
- (2) ワカメは湯通しして食べやすい大きさに切り軽く水気を絞る。
- (3) 玉ネギとニンニクは、スライスする。
シーチキンは軽く油を捨てる。
- (4) ワカメはせん切りにするように細かく切り鍋に(3)といっしょに投入。
- (5) しょう油を入れた後に、味見をしながら塩を追加して味を調べ、一煮立ちしたら完成。

一
口
メモ