



【もずくのかきたま汁】



(1人分)

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩量 (g)	食物繊維 (g)
64	3.6	4.6	1.0	0.4

材料 (2人分)	作り方
もずく酢…2カップ 卵…1個 ねぎ…1本 水…300ml 鶏がらスープの素…小さじ1 醤油…小さじ1 こしょう…少々 ごま油…少々	① 鍋に水と鶏がらスープの素を入れて煮立たせ、そこにもずく酢を汁ごと加える。 ② 卵を溶きほぐし、①に回し入れる。 ③ 醤油とこしょうで味を調える。 ④ 小口切りのねぎを入れ、ごま油をたらす。
	ポイント！ もずくは水溶性食物繊維が豊富で腸内環境を整える効果があります。高血圧予防やコレステロール低下にも効果あり。