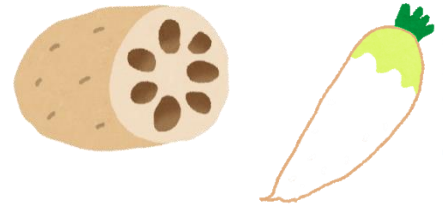


スタミナわかめスープ



材料 (4人分)

・肉団子	140g	
・れんこん	40g	
・大根	80g	
・ニラ	30g	
・もやし	100g	
・乾燥カットわかめ	4g	
・卵	2個	
・水	600cc	
A {	・おろしにんにく	1g
	・顆粒中華だし	6g
	・酒	小さじ 1
	・薄口しょうゆ	小さじ 2
・塩	少々	
・こしょう	少々	
・ごま油	小さじ 1	

作り方

1. れんこんと大根は皮をむいて、2mm厚さのいちょう切りにする。
2. ニラは、3cm長さのざく切りにしておく。
3. 乾燥カットわかめは水で戻しておく。
4. 鍋に水と調味料 A とれんこん、大根を入れて加熱する。
5. 大根が軟らかくなったら、肉団子とニラを加える。
6. 肉団子に火が通ったら、塩とこしょうで味を調べ、もやしと水気を切ったわかめを加え、溶き卵を回し入れる。
7. 卵に火が通ったら、ごま油を加える。

