

とうがんのとろとろスープ



《材料 1 人分》

- 冬瓜 80 g
- 長ねぎ 5 g
- 乾燥ゆば 4 g • 水 100 c c
- 鶏ガラスープ 1 g 薄口醤油 1 c c 生姜汁 1 c c ごま油 0.5 g
- 片栗粉 2 g • 白ごま 1 g

《作り方》

- ①冬瓜は皮と種を取り除き、一口サイズに切る。長ネギは1 c m幅に切る。
- ②鍋に水を入れて沸騰したら冬瓜、長ネギを入れ、鶏ガラスープ、醤油、生姜汁を入れて味を整える。
- ③乾燥ゆばを砕いて②に入れ水溶き片栗粉でとろみをつけ、ごま油、白ごまを入れて完成。

※冬瓜の臭みも少なく、冬瓜が苦手な人も食べやすいスープです。