



冷えた身体を温める

【ジンジャースープ】 1人分 49kcal 塩分 0.7g

しょうがをたっぷり使った、ぽかぽかスープ。
ほたての貝柱で、さらにコクが出ます。



■材料 (4人分)

●しょうが…60g ●ほたて貝柱…中4個 ●ごま油…
大さじ1 ●塩…少々 ●ねぎ…10g

A ●鶏がらスープの素…小さじ2 ●水…3・1/2カップ
●酒大さじ…1

■作り方

- ①しょうがはせん切りにする。
- ②鍋にごま油を熱してしょうがを入れ、良い香りが立ってきたらほたて貝柱をさっと炒める。
- ③Aを加えて煮立て、塩を加えて味を調える。
- ④火を止める直前に細くせん切りにしたねぎを加えて器によそう。