

100kcal マイサイズ

アレンジレシピ

## えのきとわかめの卵スープ

1人前 116kcal

たんぱく質: 7.7g  
食塩相当量: 1.1g

調理例



## 材料

塩分が気になる方の親子丼	1箱
えのき	50g
乾燥わかめ	1g
鰹節	3g
水	150cc

## 作り方

- 耐熱器に塩分が気になる方の親子丼、根を切り半分にしたえのき、鰹節、水を入れてよく混ぜる。
- ①にラップをふわりとかぶせ、レンジ加熱(目安: 2分)する。
- ②に乾燥わかめを加えて軽く混ぜ、再度ラップをふわりとかぶせてレンジ加熱(目安: 30秒~1分)し、器に盛る。



食物繊維豊富なえのきとわかめをプラスした具だくさんのスープです。ご飯を加えておじや風にすれば、忙しい時の食事にも活用できます

※調理時間は電子レンジ500Wの場合。