



えのきそうめんスープ

1人分/ 46kcal、食物繊維 2.2g、食塩 1.1g



調理時間15分以内と時短でできる！
お好みでゆず皮などの柑橘類を飾ると相性抜群

材料（2人分）

えのき 1/2袋（100g）

味付きもずく酢 1パック

だしパック 1パック（だしパックは無塩タイプを！）

水 300ml

めんつゆ（2倍濃縮） 小さじ2弱

ストレート：大さじ1強 3倍濃縮：小さじ1強
小ねぎ 少々

作り方

- ①鍋に水とだしパックを入れ、10分置く。火にかけ、お使いのだしパックの記載通りに煮出す。
- ②小ねぎを小口切りにする。
- ③えのきは石づきをとり、1本1本ほぐす。
（えのきをそうめんのかわりにする）
- ④だし汁にえのきを入れ、1分茹でる。
- ⑤めんつゆ、もずく酢を入れ、さっと煮る。
器によそい、小ねぎを散らして完成。