

風邪

冷え性

簡単生姜スープ



材料（1人分）

水	200cc
生姜（すりおろし）	小さじ1（3g）
青ねぎ	1本
乾燥わかめ	1g
中華調味料	小さじ1



1人分



10分



14kcal

炭水化物：1.4g

たんぱく質：0.8g

脂質：0.8g

食塩相当量：1.1g

食物繊維：0.6g



作り方

1. 生姜をすりおろす。青ねぎを細かく刻む。
2. 鍋に水、中華だし、生姜、青ねぎ、乾燥わかめを入れて中火で火にかける。
3. 器に移して出来上がり。

◎ポイント

- 生姜入りで身体が温まるスープです。
- 中華調味料はペースト状のものでも、鶏がらスープでもOK。
- 青ねぎは白ねぎでもOKです。

