



もずく酸辣湯

材料〈2人分〉

黒酢もずく … 180g

人参 …………… 50g

えのき …………… 1/3束

おくら …………… 2本

万能ねぎ …………… 2本

塩 …………… 少々

粗挽き黒こしょう …………… 適量

ラー油 …………… 少々

しょう油 …………… 大さじ1/2

酒 …………… 大さじ1

A 鶏ガラスープ(顆粒)

…………… 大さじ1

塩 …………… 小さじ1/4

水 …………… 500cc

B 片栗粉 …………… 大さじ1/2

水 …………… 大さじ1

- ① 人参は2~3mm幅の千切り、えのきは食べやすい大きさに切る。
- ② おくらは塩少々をふって転がし、流水で洗って3~4mm幅の輪切り、万能ねぎは小口切りにする。
- ③ 鍋にAを入れ、沸騰したら①を入れて中火で3~4分煮る。
- ④ ③に解凍した黒酢もずくとおくらを加え、中火で1~2分煮てから合わせたBを回しかけてとろみをつけ、火を止める。
- ⑤ 器に④を盛り、万能ねぎと粗挽き黒こしょうとお好みでラー油をかける。