

## おぼろ昆布と梅干しの即席すまし汁

	<b>材料(2人分)</b>			
	ほうれん草	40g		
おぼろ昆布	6g			
梅干し	中 2個			
乾燥わかめ	2つまみ(2g)			
顆粒だし	小さじ 1/4(1g)			
お湯	300 ml			
	※しょうゆ			
<b>1人分の栄養量</b>	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
	13 kcal	1.0g	0.2g	1.2g



### 作り方

1. ほうれん草は3cmほどの長さに切り、電子レンジ(600W)で40秒ほどかけ、水にさらし、絞る。
2. お椀に1とその他の材料を入れる。
3. お湯を注ぐ。  
※好みでしょうゆを加える。



### コメント

- ・ お湯を注いだ後、梅干しをほぐすことで梅干しがアクセントとなり、食欲を促すさっぱりと味わえるすまし汁です。