

2026年4月号

【料理名】ちくわともやしののりスープ



【主材料】（2人分）

ちくわ……2本（50g）

もやし……1/4袋（50g）

にら……1/4束（25g）

A 水……400ml

A 鶏ガラスープの素、しょうゆ……各小さじ1

A 塩……小さじ1/4

A こしょう……少々

焼きのり（全形）……1/4枚

【作り方】

1. ちくわは5mm幅の斜め切り、にらは5cm長さに切る。
2. 鍋にAを入れて煮たせ、①ともやしを加えて弱火で3～4分煮る。ごま油小さじ1/2を加えてさっと混ぜる。
3. 器に盛り、のりをちぎってのせる。

●レシピの表記について

- * エネルギー・塩分はおよそ1人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です（漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます）。
- * 材料表に示した分量は、1カップ＝200ml、1合＝180ml、大さじ1＝15ml、小さじ1＝5mlです。
- * 電子レンジは600Wを使用しています。500Wの場合は1.2倍、700Wの場合は0.8倍の加熱時間が目安です。