

ナメコともずくの酸辣湯

片栗粉でのとろみつけも不要！！
さっと煮るだけで、とっても美味しい酸辣湯。程よい酸味と辛味で夏にぴったり！

材料（2人分）

なめこ・・・1パック
水・・・400cc
鶏がらスープの素(顆粒)・・・小さじ2
もずく酢・・・1パック
塩こしょう・・・少々
卵・・・1個
ごま油小さじ1
ラー油適量・・・(好みで)
青ねぎみじん切り・・・少々

夏は冷やして食べるのもおすすめ。冷えると味が薄く感じるので、塩を少し効かせたほうがいいです。
スープとしてもおいしいのですが、うどんやご飯と一緒に食べてもおいしいですよ！

作り方

- 1 お鍋に水、なめこ、鶏がらスープの素を入れひと煮立ちさせる。
- 2 もずく酢を入れ塩こしょうで味を整える。再沸騰したら溶き卵を回し入れ、すぐ火を止める。
- 3 ごま油とラー油を入れ、器に盛り付けて青ねぎをちらす。

コツ・ポイント！

もずく酢を使うので、味つけ不要！なめこで自然にとろみがつくので水溶き片栗粉も不要です。

ペクチンとは!?

なめこの最大の特徴である「ぬめり」。

なめこに含まれるペクチンは、納豆やオクラのいわゆる「ネバネバ成分」と同じものです。ペクチンは、糖質の吸収をおだやかにし、急激な血糖値の上昇を抑える働きを持っています。他にも、腸内環境を整えて便通をよくしたり、コレステロールの吸収を抑制したりする働きも持っているため、動脈硬化を予防する効果もあるとされているのです。

きのこ類は、洗うよりも汚れをさっとふき取るほうが良いと言われています。でも、なめこに関しては表面にぬめりがあることで汚れが落ちにくいので、洗ってから使うことをおすすめします。水溶性の栄養素の流出を抑えるために、流水でさっと洗うようにしましょう。



エネルギー 83kcal 塩分 1.8g

