

もずく入り酸辣湯風スープ

【材料】（1食分）

| | | |
|---|-----|------|
| * | もずく | 15 g |
| * | 鶏卵 | 25 g |
| ★ | 中華味 | 1 g |
| ★ | 醤油 | 2 g |
| ★ | 酢 | 3 g |
| * | ごま油 | 3 g |
| * | 細ねぎ | 1 g |



【作り方】

- 1、材料をすべて電子ばかりで計量する。
- 2、鍋に150ccの水（分量外）を沸騰させ、★の食材、溶いた卵、もずくを入れる。
- 3、卵に火が通ったらごま油を入れ盛り付ける。
- 4、細ねぎをのせる。

【栄養価】

| | |
|--------|---------|
| エネルギー量 | 64 kcal |
| 糖質 | 0.5 g |
| ケトン比 | 2.3 : 1 |

（使用する商品によっては栄養量が異なる場合があります）

【一言メモ】

ケトン比3 : 1にする場合は、ごま油を3.5gプラスすることで、ケトン比を上げることができます。（エネルギー量 96kcal 糖質 0.5g）