

## 中華風海鮮春雨スープのレシピ



🕒 調理時間：10分    🍲 調理法：お鍋 🔥 カロリー：103kcal    🧂 塩分：3.0g

シーフードミックスで簡単 海老やイカの旨味が溶け込んだ贅沢な海鮮だしが決め手の中華風春雨スープ。  
つるんとど越しの良い春雨に、旨味たっぷりのスープが染み込み、体の芯から温まるごちそうスープです。  
仕上げにごま油が香ばしさが引き立ち食欲をそそります

使用商品

おうちの野菜でもう一品 中華風春雨スープ



### 材料 3～4人前

おうちの野菜でもう一品中華風春雨スープ：1袋    水：800cc  
ごま油：大さじ1/2（6g）  
チンゲン菜：1袋（約200g）  
シーフードミックス：100g  
えのき：1/2袋（約50g）  
しいたけ：2～3枚（約30g）

### 作り方

- （1）  
チンゲン菜は一口大に切り、茎と葉に分けておく。  
えのき・しいたけも食べやすい大きさに切る。  
シーフードミックスは解凍しておく。
- （2）  
鍋にごま油（大さじ1/2）を熱し、シーフードミックスを炒める。
- （3）  
水（800cc）・えのき・しいたけ・チンゲン菜の茎を入れて火にかける。
- （4）  
ひと煮立ちしたら春雨を加え、約2分加熱する。
- （5）  
チンゲン菜の葉を加えてさらに約1分加熱する。
- （6）  
添付スープを加えて火を止め、よくかき混ぜたら完成。