菜の花とお麸のお吸い物

16kcal

材料（2人分）

菜の花…1/4束
麸…適量
だし汁…2カップ
塩…少々
ゆずの皮…少量

作り方

1. 菜の花は塩を加えた熱湯で茹でて、水気を絞り半分の長さに切っておく。
2. 麸は水かお湯で戻して絞っておく。
3. 鍋にだし汁を煮立て、1と2を加えてひと煮したら塩で味を調えてお椀に入れ、細切りしたゆずの皮をのせる。