



もずくのスープ

子ども1人分の栄養価

エネルギー	47kcal
タンパク質	5.2g
脂質	1.6g
塩分	0.5g

ツルっとのどごしのいいもずくを使ったスープ。
もずくに含まれる豊富なミネラルも一緒に摂りま
しょう！！

◆材料 5人分

もずく	100g
豆腐	100g
しいたけ	30g
人参	30g
長ねぎ	20g
しょう油	大さじ1
塩	少々
みりん	小さじ1/2
顆粒だし	小さじ1
(かつお節)	15g)
(だし昆布)	5g)
水	900cc

※出汁の取り方

(出汁をとって作りたい場合は、参考にしてみてください)

- ① 分量の水に昆布を30分程漬けておき、中火にかける。
- ② 沸騰直前に昆布を引き上げ、沸騰したら火を止める。
- ③ 一呼吸おいてからかつお節を入れ、そのまま2分程置いておく。
- ④ 濡らしたペーパータオルを敷いたこし器(ざるでも大丈夫)をボールで受け、出汁をこす。



◆作り方

- ① もずくは水を切ってからサッと洗い、食べやすい長さに切る。豆腐はさいの目切り、しいたけは薄切り、人参はいちょう切り、長ねぎは小口切りにする。
- ② 分量の水にしいたけ・人参を入れて煮る。(だしをとる場合は、だし汁に入れて煮る)
- ③ 人参が柔らかくなったら、顆粒だしを入れ(小さじ1杯から調節してください)、調味料で味を調え、もずく、豆腐、長ねぎを入れる。

