

料理名 わかめのスープ



材料（4人分）

牛肉（こま切れ）	160g
わかめ（乾）	8g
しいたけ	5～6枚
にんにく	1かけ
ごま油	大さじ1・1/2
酒	大さじ4
しょうゆ	小さじ2
水	1000cc
塩	小さじ1/3
こしょう	少々
ねぎ	2本
白ごま	小さじ1



作り方

1. わかめは水で戻して食べやすい大きさに切り、しいたけは薄切りにし、にんにくはたたいてつぶす。
2. 鍋にごま油大さじ1とにんにくを入れて熱し、牛肉を加え、色が変わったら、わかめを加えてさっと炒めて取り出す。
3. 2の鍋にごま油大さじ1/2を加え、しいたけを炒め、油が回ったら酒、しょうゆを加え炒める。水と塩を加え煮立ったらアクを除いて弱めの中火で4～5分煮る。
4. 取り出しておいた2を3の鍋に戻し、こしょうを加えて味を調えたら器に盛り、小口切りにしたねぎと白ごまを散らす。

POINT

スープに牛肉を加えることで、うま味とたんぱく質がアップします♪

栄養価

エネルギー 176 kcal たんぱく質 9.1g 脂質 12.3g 塩分 1.5g



(埴生校区)