

☆料理名 もずくスープ

●材料(4人分)

もずく(生)	80g
茹でたけのこ	80g
干ししいたけ	2g
玉ねぎ	80g
卵	1個
ねぎ三昧	12g
だし汁	3カップ
A [薄口しょうゆ	小さじ2・2/3
酒	小さじ2

レシピ提供：健康増進課

春 夏 秋 冬

●作り方

- ① もずくは水洗いし、食べやすい長さに切る。
- ② たけのこは3mm幅の短冊切り、干ししいたけは戻して石突きをとり薄切りにする。玉ねぎは薄切りにする。
- ③ 卵は割りほぐしておく。ねぎ三昧は小口切りにする。
- ④ 鍋にだし汁を入れて火にかけ、②を入れて煮る。
- ⑤ 煮えたら A をいれ、①を入れる。
- ⑥ 仕上げに③を入れてひと煮立ちしたら火をとめる。



干ししいたけの旨味を使った一品です。
減塩でも美味しくいただけます♪

(1人分) エネルギー47kcal/たんぱく質 3.6g/脂質 1.7g/塩分 0.9g