




汁もの

おうちで作ろう！！
♪学校給食♪

もずくスープ



苦手な海藻類、わかめスープのわかめの代わりにもずくを使うだけです。
いろいろな食材に触れる機会を作りましょう。



材料(1人分)

豆腐	10g
もずく	10g
にんじん	10g
たまねぎ	15g
はくさい	20g
えのきたけ	0.5g
こねぎ	5g
薄口しょうゆ	0.2g
塩	0.8g
こしょう	少々
チキンコンソメ	5g
水	110g

作り方

- ①豆腐はさいの目、もずくは食べやすい長さにカット、にんじんはせん切り、たまねぎは半分にしてスライス、はくさいは短冊切り、えのきたけはおがくずを切り落とし半分に切ってほぐし、こねぎは5mmの小口切りにする。
- ②鍋に水を入れ、にんじん・たまねぎを入れて火にかける。
- ③沸いてきたら、はくさい・えのきたけ・チキンコンソメ・調味料を入れる。
- ④豆腐・もずく・こねぎを入れ、味を調べて、できあがり。

