



## 汁物

# もずくのスープ



材料(1人分)	分量(g)
もずく(塩抜き)	15
たまねぎ	10
にんじん	3
ねぎ	2
水	150
鶏スープの素	1
塩	適量
こしょう	適量
ごま油	適量

- 海藻類は、カルシウム、リン、亜鉛、ヨードなどのミネラルが豊富に含まれています。海藻類を積極的に食事の中に取り入れましょう。

ほうれん草を入れて、スープをだし汁・うす口しょうゆ・みりん・塩で調味し、片栗粉でとろみをつけて溶き卵を入れた、かきたま汁にしてもおいしいです♪

**Energy**  
エネルギー

15kcal

**Protein**  
たんぱく質

0.1g

**Lipid**  
脂質

1.0g

### 作り方

- ① たまねぎは薄切り、にんじんは2cm位の短冊切りにする。
- ② ねぎは小口切りにして、もずくは適当な大きさに切る。
- ③ スープにたまねぎ、にんじん、もずくを入れて煮て、塩こしょうで味を調べて、ねぎを散らす。

卵を入れてかきたまスープにしてもおいしいです。

