

もずくスープ



過去のレシピ等
 をホームページで
 紹介しています。

材料（4人分）		作り方
豚もも肉(スライス)	60g	① 鍋に油をひき、豚肉を炒める。 豚肉の色が変わったら、たまねぎ、にんじん、干しいたけを入れて炒める。 ② 鶏がらスープ、水を入れて煮る。 ③ もやし、もずく、豆腐を入れる。 ④ Aを入れて味付けする。 ⑤ 最後にねぎを入れる。
豆腐(さいの目切り)	1/4丁	
もずく(よく洗う)	40g	
たまねぎ(スライス)	1/2個	
にんじん(せん切り)	1/5本	
もやし	1/3袋	
干しいたけ(水で戻してせん切り)	2g	
ねぎ(小口切り)	2本	
油	適宜	
しょうゆ	小さじ1強	
うすくちしょうゆ	A	小さじ1強
塩・こしょう		少々
鶏がらスープ(顆粒)		大さじ1
水		3カップ

ひとこと Memo

もずくは、独特のぬめりとシャキシャキとした食感が特徴の海藻です。日本で食べられているもずくの99%が沖縄県で生産されています。

もずくには食物繊維が豊富に含まれていて、腸内環境を整える効果があります。



【1人分の栄養価】

エネルギー	72kcal
たんぱく質	5.8g
脂質	3.6g
食塩相当量	1.0g

