

もずくの中華スープ



給食では錦糸卵を使用していますがご家庭では落とし卵がおすすめ！

温かいスープは体の中から温めてくれるため冬にぴったり♪



ざいりょう にんげん 材料(5人分)

●豚肉	60g
●絹ごし豆腐	120g
●おきなわもずく	90g
●卵	90g
●にんじん	60g
●たけのこ	60g
●ながねぎ	12g
●花かつお	18g
☆うすくちしょうゆ	18g
☆シママース	1.5g
☆ポークバイヨン(無しでも OK)	50g
●いりごま(白)	1.8g
●ごま油	4g

つくかた 作り方

- ① 鍋に水を入れて沸騰させ、かつお節を入れて出汁をとる
- ② にんじんとたけのこは短冊切り、長ねぎは斜め薄切りに切る
- ③ もずくは塩抜きし、食べやすい大きさに切る
- ④ ①に野菜と豚肉、絹ごし豆腐、もずく、ポークバイヨンを加えて煮る
- ⑤ 汁を沸騰させ、卵を割り入れる
- ⑥ ☆調味料といりごま、ごま油を入れて味を整える

完成

〈栄養価〉(1人あたり)

エネルギー	83kcal
たんぱく質	9.3 g
脂質	3.5 g

