

もずくスープ



もずくスープはだし汁にコンソメスープの素を加えて、うま味を増しています。

もずくで汁にとろみがつくので、スープのおいしさを十分に味わうことができます。

材料（一人分）

とうふ	30 g
ねぎ	5 g
もずく	10 g
塩	少々
コンソメスープの素	少々
しょうゆ	2 g
けずりぶし	1. 5 g
水	100~110 g

☆ 材料は小学校中学年の一人分の量です。

作り方

- ① ねぎは小口切り、または斜め切りにする。
- ② とうふはさいの目に切る。
- ③ もずくは5センチ程度に切る。
- ④ けずりぶしでだしを取る。
- ⑤ だしの中に、塩・コンソメスープの素・しょうゆ・とうふを入れて煮る。
- ⑥ さらにねぎ・もずくを入れ、沸騰したら火を止める。

☆ 塩蔵もずくをご利用の場合は切る前に塩抜きをして下さい。

☆ 給食では、むろあじでだしを取っています。