

海藻スープ

【材 料】：4人分

• にんじん	40 g	～調味料～	★酒（えび下味用）	小さじ2
• 木綿豆腐	120 g		★中華スープの素	小さじ1
• 冷凍むきえび	40 g	★しょうゆ	大さじ2	
• もずく	20 g	★シャンタン	小さじ1	
• お好みの海藻	2 g	★塩・こしょう	小さじ1/2	
• こまつな	20 g	○片栗粉	小さじ1	
• たまご	1個	○ごま油（仕上げ用）	適量	

《下ごしらえ》

- ①にんじんは皮をむき、こまつなはしっかり洗う。
- ②にんじんは千切り、こまつなは2cm幅、豆腐はさいの目に切っておく。
- ③えびは解凍し、★酒で下味をつけておく。海藻は水またはお湯で戻しておく。
- ④こまつなはさっと茹でておく。

《作り方》

- ①鍋ににんじん、水600mlを入れ火が通るまで煮る。
- ②火が通ったら、豆腐、えび、もずく、戻した海藻を入れて煮込む。
- ③調味料を入れる。
- ④水で溶いた片栗粉を入れ、とろみをつける。溶きほぐした卵を鍋に流し入れる。
※鍋をよくかき混ぜて、卵を少しずつ流し入れるとふわふわになります！
- ⑤仕上げにこまつなとごま油を入れて完成！

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 肪 (g)	塩 分 (g)
64	6	2.7	1.4

※1人当たり

調理のポイント

- ★普段なかなか摂ることのできない海藻類がたっぷり入ったスープです。
- ★食物せんいやたんぱく質がしっかりとることができます。

