

わかめスープ

材 料 名	1人分(g)	4人分目安量
鶏むね皮なし小間切肉	20	80 g
生わかめ	13	52 g
豆腐	40	160 g
にんじん	10	40 g
たけのこ水煮	10	40 g
干しいたけ	0.5	2 g
こまつな	10	40 g
古根しょうが	0.5	2 g
しょうゆ	2	8 g
塩	0.7	2.8 g
こしょう	0.02	0.08 g
鶏ガラ	4	16 g
スープ	120	480 g

<作り方>

- ① 鶏ガラでスープをとる。生わかめは食べやすい大きさに切る。
豆腐はさいの目切り、にんじんとたけのこはいちょう切りにする。
干しいたけは水で戻し、薄くスライスする。
こまつなは下ゆでし、水気をしぼって2cm位に切る。
しょうがはすりおろして汁をとる。
- ② スープに鶏肉を加え、火が通ったらにんじん、たけのこ、干しいたけを加え、ひと煮たちさせる。
- ③ 豆腐を加え、火が通ったらわかめとこまつなを加える。
- ④ しょうゆ、塩、こしょう、しょうが汁を加え、味をととのえる。

1人当たり栄養価：1杯 - 67kcal たんぱく質 8.7g 塩分 1.1g

<一口メモ>

- *しょうがの風味がきいた中華風スープです。
- *鶏ガラをかつおぶしに変えて作ると、和風の汁物としても楽しめます。

