

もずくの中華スープ



【材料 (2人分)】

もずく	75g
とりガラだし	小さじ1
料理酒	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
水	250ml
塩	適量
★白ごま	適量
★小ネギ	適量

【栄養価(1人分)】

エネルギー	9kcal
たんぱく質	0.4g
脂質 ^{しじつ}	0.3g
炭水化物	1.0g
食塩相当量	0.6g
カルシウム	16mg
マグネシウム	8mg

【作り方】

- ① もずくはしっかりと水で洗って、ザルなどを使って水気を切っておく。
- ② 電子レンジで使える大きめの器に、もずく、とりガラだし、料理酒、しょうゆ、水、塩を入れてラップをかける。
- ③ 電子レンジで600Wで4分加熱する。
- ④ おわんに盛り付けたら、小ネギと白ごまをのせて完成。

◎このレシピのポイント

- ・外ヶ浜町の特産品である「もずく」を使っているよ！
- ・もずくには、カルシウムやマグネシウムなどの骨の成長を助けてくれる働きをする栄養素が含まれているよ！
- ・電子レンジから器を取り出すときはやけどに気をつけよう！

