

もずくスープ

<作り方>

- ① **もずく**は洗って水気を切り、ざく切りにする。
- ② **絹ごし豆腐**は1cm角に切る。
- ③ **しょうが**はおろして、しょうが汁にする。
- ④ 鍋に水と**調味料**、**しょうが汁**を入れて沸騰させ、**もずく**と**豆腐**を加え、ひと煮たちさせる。

もずくに含まれる
食物繊維のフコイダンは
腸内環境を整え、
便秘の改善に働きかけます。

●栄養価
エネルギー 24kcal
たんぱく質 1.7g
脂質 1.1g
塩分 0.9g



材 料 (大人4人分)		ぱくぱく	かみかみ後期	かみかみ前期	もぐもぐ	ペースト
もずく	80 g	ざく切り	1 cmの長さ	生のままペーストにする		もぐもぐを ペーストにする
絹ごし豆腐	120g	1 cm角				
しょうが	1かけ(15g)	しょうが汁				
調味料	水	約520ml				
	鶏がらスープの素	小さじ 2				
	しょうゆ	小さじ2/3				
	塩	少々				



※こどもは大人の2/3量が目安です。 ※都合により、給食の食材を変更する場合があります。