

もずくスープ

<作り方>

- ① **もずく**はざく切りにし、**しょうが**はおろして、しょうが汁にする。
- ② **絹ごし豆腐**は1 cm角に切る。
- ③ 鍋に水を煮立て、**調味料**で味を付ける。②の**豆腐**を加え、再び煮立ったら、もずくとしょうが汁を加え、ひと煮たちさせる。



もずくに含まれる特徴的な栄養成分は、食物繊維の一種であるネバネバ成分のフコイダンやアルギン酸で、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	1.8g
脂質	1.1g
塩分	1.0g



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	120 g	ざく切り	1 cm	生のままペーストにする		もぐもぐをペーストにする	
しょうが	1かけ	しょうが汁					
絹ごし豆腐	120 g	1 cm角					
水	600cc						
調味料	塩						少々
	しょうゆ						小さじ2/3
	中華コンソメ						4g

※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。