

～Let's TRY～ 家庭で給食の味！！

★もずくスープ★



もずくには、糸もずく、岩もずく、太もずくなどいくつかの種類があります。

もずくのヌルヌルには、「フコイダン」という成分が含まれます。フコイダンには、強力な抗がん作用があります。コレステロールを抑える働きがあるため、生活習慣病の予防にも効果的です。もずくをスープに入れるとツルンとして食べやすいです。ぜひお試しください。

〈材料〉	〈切り方〉	〈1人分〉	〈4人分〉	〈作り方〉
水		115 g	460 g	① 鍋に水を入れ沸騰させる。
にんじん	いちょう	5 g	20 g	② 順に野菜を入れ煮る。
えのき	半分カット	8 g	1/3 束	③ 淡口しょうゆ、塩、こしょうで味を付け、もずくを加える。
かまぼこ	いちょう	10 g	40 g	④ 卵を溶いた中に、水溶き片栗粉を加え良く混ぜて流し入れる。
うすあげ	短冊	3 g	1 枚	⑤ にとら、ごま油を入れ仕上げる。
コーン		10 g	40 g	
もやし		10 g	40 g	
中華スープ		0.85 g	大さじ 1/2	
淡口しょうゆ		2 g	大さじ 1/2	
塩		0.2 g	少々	
こしょう		0.01 g	少々	
もずく		10 g	40 g	
液卵		20 g	1個 半	
でん粉	}	0.8 g	小さじ 1	
溶き水				適量
にとら	1cm	3 g	12 g	
ごま油		0.15 g	少々	