

簡単！すぐに作れる！ おいしい！

学校栄養士おすすめ

朝食にも使える学校給食レシピ

1 料理名 もずくスープ

2 材料 (1 人分)

・ もずく	40 g
・ 豆腐	30 g
・ かまぼこ	8 g
・ たまねぎ	35 g
・ えのきだけ	10 g
・ ねぎ	4 g
・ 出し昆布	1.6 g
・ けずりぶし	2.5 g
・ しょうゆ	4 g
・ 塩	0.3 g
・ 酒	0.2 g



3 作り方

- ① 昆布とけずりぶしでだしをとっておく。
- ② もずくは洗っておく。
- ③ かまぼこ、たまねぎは薄切り、えのきは洗ってほぐして2つに切る。
- ④ 豆腐は角切り、ねぎは洗って小口切りにする。
- ⑤ だしを沸騰させ、たまねぎを煮る。
- ⑥ 火の通りにくい物から豆腐、調味、えのき、かまぼこ、もずく、みつばの順に入れ仕上げる。

4 おすすめのポイント

もずくのぬめりであるフコイタンは、胃潰瘍や胃炎を防ぐ効果があります。低カロリーでカルシウムや鉄分、ミネラルなどの栄養素も含まれます。

(下関市 中学校)