

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 (4人分)

・ もずく	50 g
・ 豆腐	100 g
・ 卵	2 個
・ にんじん	50 g
・ えのきたけ	50 g
・ ねぎ	20 g
・ しょうゆ	大さじ2
・ 酒	小さじ2
・ 塩	少々
・ でん粉	小さじ2



### 3 作り方

- ① もずくは軽く水洗いして、水をきっておく。
- ② えのきは半分に切り、にんじんはせん切り、ねぎは小口切りにする。
- ③ 豆腐はさいの目に切り、卵は溶く。
- ④ 600ccの水にねぎと卵以外の材料を入れ、煮えたら調味し、ねぎを散らして卵を回し入れ、水溶き片栗粉でとろみをつける。  
※中華だしやコンソメなどで味に変化をつけるとおいしく仕上がります。

### 4 おすすめのポイント

不足しがちな海草類をしっかりとることができるスープです。

でん粉でとろみをつけることによって温かさを持続することができます。

(下松市 小学校)