

手軽にパッと作れる
わかめスープ



【できあがり 165g】

エネルギー 32kcal 塩分 1.2g
たんぱく質 3.2g 脂質 0.9g


材料 4人分

(1人分g)

ハム	40g	(10)
にんじん	1/4本	(10)
もやし	40g	(10)
生わかめ	20g (乾燥なら2g)	(6)
葉ねぎ	10g	(3)
◆中華だしの素	小さじ1・1/2	(1)
◆チキンスープ (鶏ガラスープの素)	5g (少々)	(1.2)
◆薄口しょうゆ	小さじ2	(2.8)
◆塩	少々	(0.09)
◆こしょう	少々	(0.01)
ごま油	少々	(0.2)
いりごま	小さじ1/2	(0.4)
サラダ油	少々	(0.2)
水	500ml	(125)

ワンポイント

給食では食塩無添加のチキンスープを使っています。市販の鶏ガラスープの素を使う場合は少しずつ加え、お好みの濃さに調節してください。



作り方

- ① 材料を切る。
 ・ハム…短冊切り
 ・にんじん…太めの干切り
 ・生わかめ…ざく切り
 (乾燥わかめは、水でもどす)
 ・葉ねぎ…小口切り
- ② 鍋にサラダ油を熱し、ハム、にんじん、もやしをさっと炒める。
 水を加え、にんじんに火が通ったら
 ◆で味付けし、わかめを加える。
- ③ 仕上げに、ねぎ、ごま油、ごまを加える。

