



だいとう  
キラキラ大東 

レッツ♪

クッキング

# わかめ スープ



ざいりょう にんぶん  
【材料】(4人分)

- ・豆腐…2分の1丁
- ・とり肉(小間)…60g
- ・たまねぎ…2分の1個
- ・にんじん…3分の1本
- ・こまつな…2かぶ
- ・わかめ(塩蔵)…18g
- ・白いりごま…大さじ2
- ・塩…小さじ1と半分
- ・こしょう…少々
- ・しょうゆ…大さじ半分
- ・とりがらスープのもと…小さじ2
- ・水…4カップ強

つく かた  
【作り方】

- ①こまつなは熱湯でさっとゆでて冷水にとり、軽くしぼって2センチ幅に切る。とうふはさいのめ切り、たまねぎは薄切り、にんじんは千切りにする。わかめは塩を洗ってさっと水につけ、軽くしぼってざく切りにする。ごまは、香ばしく炒しておく。
- ②とりがらスープのもとと水を熱し、沸いたら、とり肉をほぐしいれる。
- ③たまねぎ、にんじんを加え、煮えたら豆腐と調味料を入れる。
- ④わかめ、こまつな、ごまを加えて完成。

えいようか ぶん  
栄養価(ひとり分)

エネルギー: 63キロカロリー

たんぱく質: 6.2グラム

脂肪: 2.3グラム

塩分: 1.3グラム