



だいとう  
キラキラ大東 

レッツ♪

クッキング

うみ やさい  
海の野菜  
スープ



ざいりょう にんぶん  
【材料】(4人分)

- ・海藻ミックス(塩蔵) … 6 g
- ・にんじん(千切り) … 2分の1本
- ・もやし … 2分の1袋
- ・えのきたけ(3センチ幅) … 2分の1袋
- ・こねぎ(ななめ薄切り) … 2分の1束
- ・干しいたけ(戻して千切り) … 3枚
- ・あさり(水煮) … 40 g
- ・緑豆はるさめ(半分に切る) … 25 g
- ・たまご … 2個(殻を割って溶いておく)
- ・しょうゆ … 小さじ1半
- ・塩 … 小さじ2弱
- ・こしょう … 少々
- ・とりがらスープのもと … 小さじ2
- ・水 … 4カップ
- ・かたくり粉 … 小さじ1
- ・溶き水 … 小さじ2

つく かた  
【作り方】

- ① とりがらスープのもとと水を入れ、にんじんを入れて煮る。
- ② もやし、えのきたけ、しいたけを加える。
- ③ はるさめ、洗って塩を落としざく切りにした海藻ミックス、あさりを加える。
- ④ 調味料を入れ、水溶きかたくり粉でとろみをつけてから、たまごを流し入れる。
- ⑤ こねぎを加えて完成。

えいようか ぶん  
栄養価(ひとり分)

エネルギー: 97キロカロリー

たんぱく質: 7.2グラム

脂肪: 3.1グラム

塩分: 1.2グラム