

## もずくの和風スープ

◇エネルギー 22Kcal たんぱく質 1.6g 脂質 0.2g 食物繊維 1.6g 食塩 1.0g

材料(4人分)		作り方
もずく	80g	①もずくは、水洗いして食べやすい長さに切り、水気を切っておく。小松菜は3cm長さに切る。にんじんは、3cm長さの短冊切りにする。コーンは汁を切っておく。 ②鍋にだし汁と小松菜とにんじんを加え加熱し、火が通ったら、もずくとコーンを入れ、薄口しょうゆと塩で味を整える。
小松菜	1/2袋	
にんじん	20g	
コーン缶	40g	
だし汁	600ml	
薄口しょうゆ	小さじ2	
塩	1g	