

# 湯葉ともずくのスープ



(分量は小学校相当です)

食材料名	分量 (g)	下処理	作 り 方
* 沖縄乾燥もずく	0.5	手早く戻す	①分量の水を沸騰させた中に、にんじん、しめじを入れて煮る。
* 冷凍カットゆば	15	流水解凍	
キャベツ	20	厚めのスライス切り	②①が沸騰したら、ねぎ・キャベツを入れる。
ねぎ	15	斜め切り	③②が再び沸騰したら、ゆば・Aを入れ味を調べ、最後にこまつな・もずくを入れる。
こまつな	10	2cmに切りさつと茹でる	
にんじん	10	3cmの短冊切り	
しめじ	10	小房に分ける	※もずくは早めに入れませんが、きれいに仕上がる。
* 白いりごま	0.5		
* しょうゆ	A 2		
* 塩	A 1		
* ごま油	A 0.5		
* 新スープストック中華用	A 0.5		
水	100		

\* は給食会取扱商品です。

## 栄養価 (参考値)

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	VA μgRAE	VB1 mg	VB2 mg	VC mg	食物繊維 g
60	4.7	3.0	1.6	61	26	1.1	0.5	105	0.08	0.09	15	1.9