

副菜

ねぎたっぷりわかめスープ

○ 材料(2人分)

わかめ(乾) ……………	2g
長ねぎ ……………	40g
A鶏ガラスープの素 ……	小さじ1
塩 ……………	少々
ごま油 ……………	小さじ1
いりごま ……………	小さじ1
水 ……………	300ml



○ 作り方

- ① 乾燥わかめは水で戻しておく。
- ② ねぎは小口切りにする。
- ③ 鍋に水を入れて、①、②を入れてひと煮立ちする。
- ④ Aを加えて味を調える。
- ⑤ 器に入れて、いりごまを散らす。

エネルギー

39kcal

たんぱく質

1.0g

食塩相当量

0.8g

大垣市食育推進キャラクター
ますごめくん

