

副菜

# もずくのスープ

## ○ 材料(2人分)

もずく	100g
水	300cc
酒	小さじ1
鶏ガラスープの素	小さじ1
黒こしょう	少々
長ねぎ	1/2本



## ○ 作り方

- ① 鍋に湯を沸かし、酒と鶏ガラスープの素を加え、黒こしょうで味を調える。
- ② ①に水を切ったもずくを加え煮立てる。
- ③ 長ねぎを小口切りにしお椀に入れておく。
- ④ ③に②のスープを注ぐ。

エネルギー

**12**kcal

たんぱく質

**0.5**g

食塩相当量

**0.7**g

大垣市食育推進キャラクター  
ますごめくん

