

ドリームランチ多賀城 学校給食 レシピ



もずく入り卵スープ

材料 作りやすい分量 (4人分)

もずく (塩抜き)	70g
卵	2個
かにかまぼこ	4本
えのきだけ	50g 2cm幅に切る
水	540cc
粉末昆布だし	小さじ1
料理酒	小さじ1
薄口醤油	小さじ2
片栗粉	小さじ11/2
塩	少々

作り方

- 1.もずくをざく切りにし、さっと水洗いして、ざるで水気を切っておく。
- 2.鍋に、水、粉末昆布だしでだし汁を作り、料理酒と薄口醤油を加え、2cm幅に切ったえのきだけを加えて煮る。
- 3.水溶き片栗粉でとろみをつけ、ほぐしたかにかまぼこと溶き卵を入れる。
- 4.最後に、もずくを加え、塩で味をととのえて出来上がり。



★栄養士からのひとくちメモ★

もずくは、肉質がやわらかく、粘り気が強いのが特徴です。酢の物のほか、汁物にしても美味しいです。

一人分の栄養価

	エネルギー	: 44 kcal
	たんぱく質	: 3.6 g
	脂質	: 1.6 g
	カルシウム	: 24 mg
	鉄分	: 0.4mg
	塩分	: 1.4 g

このレシピは…「汁物」です!

