

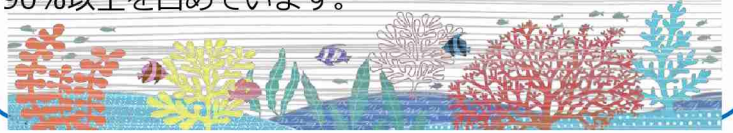
もずくスープ



ひとくちメモ

もずく

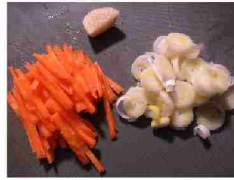
もずくの名前は、他の海藻にくっついて育つという「藻付く」に由来しています。もずくは「糸もずく」と「太もずく」に分けられます。太もずくは学名オキナワモズクと言います。養殖もずくの生産量は、沖縄県が90%以上を占めています。



作り方

材料と分量 (4人分)

鶏肉 (小間)	80g
豆腐	1/2丁(150g)
もずく	50g
ねぎ	50g
にんじん	30g
しょうが汁	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ1
塩	小さじ1/2
酒	小さじ1
だし汁	600cc



- 1 ねぎを小口切り、にんじんをせん切りにする。
しょうがをすりおろし、汁にする。
(しょうがはチューブでもよい)



- 2 豆腐を角切り、もずくを食べやすい大きさに切る。



- 3 だし汁に鶏肉・にんじんを入れて煮る。
(顆粒だしでもよい)



- 4 煮えたら調味料・ねぎ・もずく・しょうが汁を入れて、ひと煮立ちさせる。

栄養価

エネルギー 69kcal
たんぱく質 7.4g

この料理を作ったら
写真をとって送ってね



★だしのとり方★

1. 鍋に3カップ(200cc)の水を入れ沸騰させる。
2. 火を弱め削り節(2袋)を入れ、1分ほど加熱する
3. 火を止め、削り節が沈んだらこす。



麦ごはん 牛乳
タコライス の具 (肉・野菜)
もずくスープ 冷凍パインアップル

2022年6月の給食献立より

