

茎わかめスープ



ひとくちメモ

茎わかめは、名の通りわかめの茎の部分で、中芯(なかしん)と呼ばれます。コリコリした食感が特徴で炒め物やつくだ煮に使われています。給食では茎わかめスープに取り入れています。栄養成分をわかめと比較すると、茎わかめの方がカルシウムや食物繊維は約2倍、マグネシウムは約4倍も多く含まれています。



作り方

材料と分量 (4人分)



もやし	1/2袋(100g)
にんじん	40g
ねぎ	40g
茎わかめ	40g
しょうゆ	小さじ1/2
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
ごま油	小さじ1
スープの素	1個
水	600cc



1 にんじんをせん切り、ねぎを小口切りにする。もやしは洗っておく。



2 茎わかめを洗い、3cmの長さに切った後、せん切りにし、塩抜きのため熱湯に通す。



3 鍋に分量の水・にんじん・もやしを入れ火にかける。



4 煮えたらスープの素・調味料を入れ、茎わかめ・ねぎを入れる。火を止め、ごま油を入れる。

一人分の 栄養価

エネルギー 23kcal
たんぱく質 1.0g

この料理を作ったら
写真をとって送ってね!
👉ここをタップ



ロールパン 牛乳
変わり五目豆
茎わかめスープ 晩柑

2021年4月の給食献立より

