

料理名（ もずくスープ ）



食品名	材料4人分
だし汁	2カップ
酒	小さじ1
人参	20g
塩	小さじ1/2
絹ごし豆腐	100g
しょうゆ	小さじ1
もずく（生）	30g
チンゲンサイ	40g

（作り方）

- ① もずくは洗って、食べやすい長さに切っておく。
- ② 人参は千切り、チンゲンサイは1.5cm、豆腐はさいの目に切っておく。
- ③ だしをとり、材料を順に入れて煮る。
- ④ しょうゆで味を整え、もずく、チンゲンサイを加え、火が通ったら出来上がり。

☆料理についてのコメント

生のもずくが手に入ったら、作ってみましょう。