

【わかめスープ】

シンプルな味付けのわかめスープ！簡単で、食物繊維もとれて美味しい！

●材料（約4人分）

- ・わかめ(乾燥) 小さじ1
- ・なると(無くても可) 10枚
- ・白ネギ 1/3本
- ・白ごま 小さじ1
- ・ごま油(香り付け) 小さじ2
- 中華だし 小さじ2～3
- 醤油 小さじ2
- 塩 小さじ1/2

●作り方

※乾燥わかめは、水で戻しておく

※ネギは輪切りにしておく

①鍋に○の調味料を入れ、火にかける

②なると、わかめを入れる

③ネギを入れ、香り付けにごま油を回し入れる

④ごまを散らして完成



わかめスープは、中華献立を引き立たせる名脇役！
簡単に作れて、食物繊維も摂れる最高の一品！
シンプルながらに欠かせないスープです♪



なるとがない場合は、かまぼこを細切りにしていたり、卵を入れてみたい、
豆腐を入れたりシンプルだからこそ、アレンジが無限大です！
給食では入れていませんが、隠し味に、おろしニンニクを少し加えると、
さらに深みが出て、おいしくなるよ♪