もずくスープ

北川辺学校給食センターから、幼稚園、小・中学校へ提供した「もずくスープ」のレシピをご紹介します。

【材　料】

材 料 名	1 人 分	4 人 分
鶏むね肉（一口大）	12 g	48 g
大根（千切り）	15 g	60 g
豆腐（さいのめ切り）	15 g	60 g
冷凍もずく	15 g	60 g
ねぎ（小口切り）	5 g	20 g
和風だし（A）	1 g	4 g
しょうゆ（A）	1 g	4 g
酒（A）	少々	少々
塩（A）	少々	少々
水	130 g	520 g

【栄養価】

エネルギー	塩分量
44kcal	1.1g

（１人当たり）

【作り方】

① 鍋に水を入れ、湯を沸かす。

② ①に鶏肉、大根の順に入れ、
アクを取りながら火が通るまで煮る。

③ ②に豆腐、もずく、ねぎ、A を入れ完成。

● POINT ●

給食では、冷凍もずくを使いましたが、生のもずくでも代用できます。もずくが長いようであれば、食べやすい長さに切ってください。

令和４年６月：北川辺学校給食センター