

# 🌸 もずくスープ 🌸

とまちこども園

子ども達に大人気の定番メニューです！不足しがちな海藻類を多く入れています。



## ～材料～

大人2人+子ども2人分	
鶏もも肉(こま切れ)	40g
サラダ油	適量
もずく	50g
えのき	40g
板付けかまぼこ	20g
木綿豆腐	100g
にんじん	40g
卵	1個
小ねぎ	5g
料理酒	4g(小さじ1弱)
食塩	少々
薄口しょうゆ	10g(小さじ2弱)
みりん	4g(小さじ1弱)
片栗粉	3g(小さじ1)
水(水溶き片栗粉用)	6g(小さじ1強)
だし昆布	1g
かつお節	8g
水	500g(2+1/2カップ)

A

## ～作り方～

- ① かつお節とだし昆布でだし汁をとる。
- ② もずくとえのきは食べやすい長さに切り、板付けかまぼこにんじんはいちょう切りにする。小ねぎは小口切りにする。豆腐はさいの目切りにする。
- ③ 熱した鍋にサラダ油を入れ、鶏もも肉を炒める。色が変わったら、①のだし汁を入れる。にんじんを加え、柔らかくなったら小ねぎと卵以外の具を加える。
- ④ Aで調味後、水溶き片栗粉を加え、かき混ぜながら卵と小ねぎを加える。

## ★ひとくちメモ

- ①水溶き片栗粉を作る際は、片栗粉に対して水の量は倍の量で作るとよいでしょう。  
(片栗粉：水=1：2)
- ②溶き卵に小ねぎを混ぜ入れてから、汁に加えると、小ねぎの緑色がきれいです★

【栄養価：子ども1人分】

エネルギー：61kcal、たんぱく質：5.0g、脂質：2.9g、炭水化物：3.1g、食塩：0.5g