

🍴 もずくスープ



<材 料>

食品名	分量(g)	切り方等
水	140	
液体スープチキン	8	
鶏むね	8	千切り
もずく（味付きでないもの）	25	食べやすい幅にカット
長ねぎ	5	千切り
えのき茸	10	3センチ幅にカット
ホールコーン	5	
食塩	0.8	
こしょう	0.02	
醤油	0.4	



<作り方>

- ① 液体スープチキンと水を鍋に入れて煮立たせる。
- ② 煮立たせたスープに、肉同士がくっつかないように鶏肉を入れ火を通す。
- ③ 肉に火が通ったら、長ねぎ、えのき茸を入れて食材に火を通す。
- ④ 食材に火が通ったら、もずく、コーン、調味料を入れて加熱する。
- ⑤ 味をととのえて、出来あがり。

中学年（3・4年生）の一人分の量を記載しています。ご家庭で作る場合は、少し多めの人数を掛けていただくと安心です。材料や分量はお好みに調整してください。

<栄養士からのコメント>

給食では、沖縄料理のタコライスの提供にあわせて、沖縄県の特産物「もずく」を使った「もずくスープ」を出しました。もずくは昆布や若布などと同じ海藻の仲間で、暖かい地方の浅い海に生息しています。酢の物、天ぷら、スープなど様々な料理に使われています。もずくには、おなかの中をきれいにする食物繊維やカルシウムなどが豊富に含まれています。

学校給食では液体スープチキンを使っていますが、家庭で作る際は鶏がらスープの素で代用できます。