

もずくスープ

4人分

	材料	分量	切り方
	にんじん	1/4本	せん切り
	えのきたけ	1/4束	1/3に切る
	なると	1/2本	2mmスライス
	もずく(塩ぬき)	80g	
	チンゲン菜	1株	1~1.5cm巾に切る
	ねぎ	1/4本	小口切り
A	鶏がらスープ(粉)	小さじ1	
	しょうゆ	小さじ1	
	塩	少々	
	こしょう	少々	
	ごま油	小さじ1/2	
	水	600ml	

作り方

- ① 鍋に水を入れて、火にかける。
- ② にんじんを入れる。
- ③ にんじんがやわらかくなったら えのきたけを入れる。
- ④ チンゲン菜を入れる。
- ⑤ もずくを入れる。
- ⑥ なるとを入れる。
- ⑦ Aの調味料を入れて味をみる。
味が薄い様であれば、鶏がらスープや塩を足す。
- ⑧ 最後にねぎを入れて出来上がり。
*蓋をしてむらすと、野菜(チンゲン菜)がスープになじみます。

