



海藻を食べよう！ ☆もずくスープ☆



【材 料】	4人分
生もずく	50g
ほうれん草	2～3株
エリンギ	大きめ1本
長ねぎ	5cm
湯葉（干し）	3枚
かまぼこ	3cm
豆腐	半丁
塩	小さじ1/4
薄口しょうゆ	大さじ2
だし汁	4カップ

【作り方】

- もずくは洗っておく。
 - ほうれん草はゆでて、2cmに切る。
 - 湯葉は手で一口大にくずし、水で戻す。
 - だしをとる。だしの素でもよいです。
 - エリンギは縦に半分にし、5mm厚にする。長ければ、更に半分くらいにする。
 - かまぼこはいちょう切り。豆腐はさいの目切り。長ねぎは小口切り。
- ① 沸騰しただし汁にエリンギ、豆腐、もずく、長ねぎを入れる。
 - ② 再び沸騰したら湯葉、かまぼこを入れ、調味する。最後にほうれん草をちらす。

- エリンギの代わりに、しいたけやしめじなどでもおいしくできます。
- 薄口しょうゆがなければ、濃口しょうゆでもよいです。濃口を控えめにして、塩で味の調整を試みてください。