



瀬戸内市 健康づくり推進課

わかめスープ



他のレシピは
こちらから



【栄養価（1人分）】

| | |
|-------|--------|
| エネルギー | 49kcal |
| たんぱく質 | 2.8 g |
| 脂 質 | 3.4 g |
| 炭水化物 | 2.3 g |
| 食塩相当量 | 1.3 g |

【材料（4人分）】

| | |
|----------|-----------|
| 乾燥わかめ | 小さじ2(2 g) |
| もやし | 1袋(200 g) |
| 卵 | 1個(50 g) |
| 水 | 600ml |
| 鶏がらスープの素 | 10 g |
| ごま油 | 小さじ2(8 g) |

【下準備】

- わかめ・・・袋の中でもんで小さくする
- もやし・・・袋の上から8つに切る
- 卵・・・・溶きほぐす

【作り方】

- ① 鍋に分量の水とわかめ、もやしを入れる。
- ② 火にかけ、沸騰したら弱火で2分ほど煮る。
- ③ 火を強め、卵を流し入れる。卵に火が通ったら鶏がらスープの素を加えて火を止める。
ごま油を加える。

調理工程の少ない簡単スープです。

しめじやカット干しいたけを加えても美味しいです。

乾燥わかめと鶏がらスープの素に含まれる食塩の量が商品によって異なるので、

塩分が多くならないように気をつけましょう。

もやしは出荷前に洗浄されているので洗わなくても使用できますが、気になる場合は洗って使用してください。