



もずくスープ

＜材料（5人分）＞

- ・鶏肉（むね、皮なし） 50g
- ・しょうが 適量
- ・もずく（生） 125g
- ※味がついていないもの
- ・たまねぎ 150g
- ・食塩 少々
- ・こしょう 少々
- ・固形ブイヨン 3個
- ・水 1リットル

＜作り方＞

1. 鶏肉、もずくを食べやすい大きさに切る。しょうがはすりおろす。
2. 鍋に水を入れて沸騰させ、鶏肉を入れる。
3. もずく、たまねぎ、しょうがを入れ、食塩、こしょう、ブイヨンで味を整えたら完成！

給食では「薄味」を心がけて作っています。味が足りないと思ったら、調味料を少しずつ足していってください。ただし、濃い味になりすぎないように気をつけてくださいね。

～献立例～

- ★ごはん
- ★冬瓜と豚肉のみそ炒め
- ★蒸しぎょうざ
- ★もずくスープ
- ★牛乳

