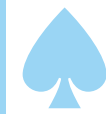


# もずくすーぷ



エネルギー	11kcal
たんぱく質	0.9g
脂質	0.0g
塩分	0.8g

ヘルシーで、つるっといける、すまし仕立ての美味しいスープです。

特別養護老人ホーム済昭園 管理栄養士

## 〈材料〉 1人分量

洗いもずく	40g
オクラ	7g
薄口しょうゆ	3g
酒	2g
だし汁	150g

※だし汁は昆布、かつお節で取る。

## 〈作り方〉

- ① 洗いもずくはさっと洗い水気を切り、2～3cmの長さに切る。
- ② オクラはさっと茹でて薄くスライスしておく。
- ③ だし汁にもずくを入れ煮立ったら薄口しょうゆと酒で味を調え、器についでからオクラを散らす。