

おすすめメニュー



《1人分》

エネルギー 15Kカロリー
たんぱく質 0.7g

栄養士から

もやしはビタミン・ミネラル・食物繊維、きくらげはミネラルが多く含まれ、低カロリーでありながら様々な栄養素を含んだヘルシーな料理で、黒きくらげと白きくらげがあり、料理によって使い分けることができます。

調理師から

比較的安価で購入できるもやしと、買い置き出来る乾燥した黒きくらげを使った、あっさりとした中華スープです。シャキシャキとしたもやしと、コリコリとした黒きくらげの食感が何とも言えない絶妙なハーモニーを生み出してくれます。ご家庭でスープをもう一品つけたいと思った時、作ってみてはいかがでしょうか。

給食の

れしぴ

あっさりとした中華スープ味

もやし・黒きくらげスープ

調理方法

1. 乾燥黒きくらげを水で戻し、細切りにします。
2. 水にがらスープの素を入れ、だしを作ります。
3. 2にもやし・黒きくらげを入れ、調味料で味を調えます。
4. 最後に、ねぎを入れます。



材料(4人分)

| | | | | | |
|---------|-----|-----|----|-----|-----|
| もやし | ... | 80g | ねぎ | ... | 30g |
| 乾燥黒きくらげ | ... | 3g | | | |

調味料

| | | | | | |
|---------|-----|---------|------|-----|-------|
| がらスープの素 | ... | 大さじ1杯 | こしょう | ... | 少々 |
| 醤油 | ... | 小さじ2杯 | 水 | ... | 600cc |
| 食塩 | ... | 小さじ1/3杯 | | | |