



たべて
／ けんこう ／



もずくスープ



かんたん



やさい



その他

材料(6 人分)

もずく（塩抜き済）	90 g
冬瓜	150 g
えのき	75 g
だし汁	800 cc
味噌	大さじ 3
ねぎ	少量

つくり方

1. もずく、えのきは食べやすい大きさに切る
2. 冬瓜はいちょう切りに切る
3. 鍋にだし汁を加熱し、冬瓜・えのきを煮る。

柔らかくなったら、もずくを加えて

味噌で味を調えて小口切りにしたねぎを加える

