



## もずくのすまし汁

材料 4人分

1人分エネルギー 21kcal 塩分0.9g

生もずく・・・80g  
生しいたけ・・・2枚  
にんじん・・・30g  
とうふ・・・100g  
だし汁・・・3カップ  
酒・・・小さじ1  
塩・・・ひとつまみ  
うす口しょうゆ・・・小さじ2



### 作り方

① だし汁は、だしのもとを使用する。

【だしをとる場合】

鍋に水4カップを入れ火にかけて、沸騰したら、かつお節6gを加え、再び沸騰したら、火を止め、かつお節がしずむまでおき、こす。

② もずくは、水洗いし、食べやすい大きさに切る。(洗ってあるもずくならそのまま使えます。)

③ 生しいたけはスライス、にんじんは短冊、とうふは四角に切る。

④ ①にしいたけ、にんじんを加え、火がとおったら、とうふ、もずく、調味料を加える。

食物せんいが豊富な海草類ときのご類は、おなかのおそうじ役で、便通をよくします。  
おなかの中(腸の中)をきれいに整えておくことは、免疫力アップにつながります。

