

～＊～もずくスープ～＊～

<材料 4人分>

木綿豆腐……80g

玉ねぎ……120g

にんじん……30g

もずく……20g

葉ねぎ……20g

うすくち醤油……大さじ1

塩……少々

鶏だし(顆粒)……小さじ1

水……500cc



<作り方>

①玉ねぎは短冊切り、にんじんは千切り、葉ねぎは小口切りに切る。

②もずくはよく洗い、塩蔵のものは塩抜きをしておく。

③木綿豆腐はさいの目に切る。

④鍋に水を入れ沸かし、固い野菜から入れて煮る。

⑤調味料、豆腐、もずくを入れひと沸かしし、仕上げに葉ねぎを入れて仕上げる。

※もずくは、4月～6月は旬の食材です。

市販のもずくは、味がついていたり、酢が入っていたりするものがあるので、購入時には内容をよく見てください。