

汁物 n-21

そうめん汁

材 料	分量 (g)
そうめん	10.00
すまき	5.00
乾しいたけ	0.50
ねぎ	5.00
かつおだし	2.00
水	110.00
〔 しょうゆ (淡口)	3.50
〔 食塩	0.20

エネルギー (kcal)	46
たんぱく質 (g)	2
脂質 (g)	0.1
カルシウム (mg)	7
鉄 (mg)	0.1
VA (μg)	16
VB (mg)	0.01
VB2 (mg)	0.01
塩分 (g)	1.3
食物繊維 (g)	0.6



MEMO



作り方

すまきは輪切りにする。乾しいたけは戻してせん切りにする。ねぎは小口切りにする。そうめんは茹でて、水によくさらしておく。

だし汁ですまき・しいたけを煮る。

調味する。ねぎを入れる。

汁を冷ます。

器にそうめんを入れ、汁を注いで出来上がり。

