汁物 n-24

わかめスープ（ささ身入り）

材　　料	分量（g）
鶏ささみ	10.00
カットわかめ	0.50
たまねぎ	20.00
ねぎ	5.00
とりがら	10.00
水	110.00
しょうゆ（淡口）	4.00
食塩	0.10
こしょう	0.02

エネルギー（kcal）	23
たんぱく質（g）	2.9
脂質（g）	0.1
カルシウム(mg)	12
鉄（mg）	0
VA（μg）	19
VB(mg)	0.02
VB2（mg）	0.01
塩分(g)	0.8
食物繊維（g）	0.6

MEMO

作り方

① たまねぎはくし形に切る。ねぎは小口切りにする。わかめは戻す。

② スープで鶏肉・たまねぎの順に煮る。

③ 調味する。

④ わかめ・ねぎを入れる。