



わかめスープ

材料名	1人分	4人分	目安	切り方	作り方
鶏もも肉	15.00 g	60.00 g		2cm角	①鰹節でだしをとる。 ②出汁に鶏肉を入れて、火を通す。 ③にんじん、干ししいたけを入れる。 ④調味料を入れる。 ⑤乾燥わかめ、豆腐を入れて、味を整える。 ⑥長ねぎを入れる。
乾燥わかめ	1.00 g	4.00 g		戻す	
絹豆腐	15.00 g	60.00 g		2cm角	
にんじん	8.00 g	48.00 g	1/4本	いちょう	
長ねぎ	7.00 g	28.00 g	1/3本	輪切り	
干ししいたけ	0.50 g	2.00 g		戻す	
鰹節	2.00 g	8.00 g			
濃口しょうゆ	1.90 g	7.60 g	小さじ1		
並塩	0.30 g	1.20 g	ひとつまみ		
こしょう	0.03 g	0.12 g	少々		
水	80.00 g	320.00 g	1.5カップ		
○ポイント					
・調味料は出来上がり量によって変わるので、適宜調整してください。 ・溶き卵やごま油を入れたアレンジもおもしろそうですね！					

