

食育

親子cooking

おやこクッキング

☆朝ごはんを食べよう!
朝ごはんは
元気のもと!☆

ねぎ入りワカメスープ



■ 1人分のエネルギー 41kcal

【材料 1人分】

- 絹ごし豆腐……………1/8 個
- 長ねぎ……………1/4 本
- 乾燥ワカメ…………… 1 g
- 鶏がらスープ
……………小さじ 1/2
- 水……………150ml
- 塩、こしょう……………少々
- しょうゆ……………少々
- ごま油……………少々



《 作 り 方 》

- ①豆腐をさいの目に切る。
- ②長ねぎをななめにうすく切る。
- ③鍋に●を入れ火にかける。沸騰したら①の豆腐とワカメを入れて軽く煮立たせる。
- ④③に②の長ねぎと○の調味料を加え器に盛り付ける。

市民の声

この線に沿って内側に折りたたんで下さい。

の り し ろ

の り し ろ

の り し ろ

〒

あなたの
住 所

お 名 前 男・女 歳

職 業 電話番号

※必ずご記入下さい。