



うまみの正体はのり・ちり？トマ？？スープ

材料 (大人2人+こども1人分の目安)

焼きのり	1枚
トマト	150g
チリメンジャコ	20g
ごま油	小さじ1
水	400ml
しょうゆ	小さじ1

栄養価	こども1人分
エネルギー	23 kcal
食塩相当量	0.5 g



作り方

- ① 焼きのりは手でもみながら細かくちぎり、器に入れる。
トマトは皮と種を除き、さいの目に切る。
- ② 鍋にごま油とチリメンジャコを入れて炒める。
- ③ ②に水とトマトを入れて沸騰させ、しょうゆで味を調える。
- ④ ③を①の器に注ぐ。

<大人へのアレンジ> … お好みでこしょうを足す。

