

ワカメのみそ汁

材 料 (8人分)

塩ワカメ	80g
長ねぎ	40g
味噌	96g
だし汁	1,200ml



(一人分の栄養価)

エネルギー	25kcal	カルシウム	18 mg
たんぱく質	1.7 g	鉄	0.6 mg
脂質	0.7 g	コレステロール	0 mg
炭水化物	3.3 g	食物繊維	1.0 mg
ナトリウム	642 mg	食塩相当量	1.6 g

作 り 方

- ① 塩ワカメは、水でさっと洗い、きつく搾って細かく切っておく。
- ② 長ねぎは、小口切りにする。
- ③ 鍋にだし汁をいれて火にかけて味噌を溶かして入れ、沸騰する前に火を止める。
- ④ お椀にワカメと長ねぎを入れ、味噌汁を注ぐ。

食材紹介



* 猿島ワカメ

神奈川県横須賀沖にある猿島には、くびれの大きな天然ワカメが繁殖していました。この胞子を用いて「猿島ワカメ」のブランドで養殖・加工されています。

汁もののほか、てんぷらや生ワカメのしゃぶしゃぶ料理などで楽しめます。