



朝食 簡単レシピ

即席わかめスープ

エネルギー 28kcal たんぱく質 0.4g 塩分1.3g

材 料	1人分
お湯	1カップ
中華スープの素	小さじ1
乾燥わかめ	1つまみ
しょうゆ	小さじ1/2
ごま油	小さじ1/2
ごま	少々

作り方

- ① 汁わん(またはマグカップなど)に、中華スープの素、わかめを入れ、お湯を注ぐ。
- ② しょうゆ、ごま油を入れ、ごまをちらす。

料理の紹介

スープが飲みたいけど、作るのが面倒…と思った時におすすりめな、超お手軽スープです。わかめには、カルシウム、カリウム、マグネシウム、ヨウ素などのミネラル、食物繊維、ビタミンKなど、健康な体作りに必要な栄養素が豊富に含まれています。