

◆わかめスープ◆ (4人分)



豆腐(1cm角切り)	40g(1/2丁)
ねぎ(小口切り)	40g(1/4本)
わかめ(2cm切り)	12g
しょうゆ	4g
酒	4g
食塩	3g
こしょう	0.08g
すりごま	4g
ごま油	1.2g
削り節	6g
水	480g

- ①だしをとる。
- ②ねぎ、わかめを切る。
- ③豆腐を切る。
- ④だし汁に豆腐を入れ調味する。
- ⑤ねぎ、わかめを入れる。
- ⑥ごま、ごま油を入れる。



\* 学校では えのきやトウモロコシ等を入れる事もあります。

\* 学校では野菜は別に配食しています。(ビビンバ)