

もずくスープ



《材料》 子ども3人分

《作り方》

もずく…30g

【下準備】もずくを水で洗う

青ネギ…適量

青ネギは小口切りにする

☆みりん…小さじ1程度

①鍋に水を入れる火にかける

☆鶏がらスープの素…小さじ1/2程度

②沸騰した①にもずくをいれ☆の調

水…400cc

味料で味をつける

③お椀に盛りネギを散らす

もずくは味付きではなく“生もずく”をご使用ください。

もずくから塩分が出てくるので、調味料はもずくによって加減してください。

切るものはネギのだけなので、夕ご飯はもちろん調理時間の限られる朝ごはんにもオススメです。



日本で消費されているもずく 95%以上が沖縄産もずくで、約9割が養殖ものです。噛むとワカメのような歯ざわりがありますが、表面がぬるぬるとして強い粘りが特徴の触感です。このぬるぬるの部分に体に良い成分である「フコイダン」、 「アルギン酸」が多く含まれています。また、ミネラルやビタミンも豊富に含まれています。