

ピリ辛&まろやか

# わかめの坦々風豆乳スープ



## ● 材料 (4食分)

わかめ	60g
もやし	200g
豆板醤	3g
豆乳	500mL
ごま	適量
ラー油	お好みで
鶏からスープの素	小さじ2

## ● つくり方

- ① もやしをサッと水洗いしてザルにあげる。
- ② 鍋に水、鶏からスープの素、豆板醤を入れて火にかけ、沸騰させる。
- ③ 豆乳を入れ、わかめを加える。
- ④ 容器によそい、ごまとラー油をかける。

まろやかな中にも確かなパンチ！

豆乳を使っているのでカロリーは控えめ、牛乳アレルギーの方も、わかめが苦手な方もおいしく召し上がれます！

1食あたり  
57kcal

食感が楽しい

# 五穀わかめスープ



食物繊維、ミネラルが豊富なこの一品！

汗で失われたミネラルを補うことができるので、

運動後や暑い季節にぴったり！

身体を温めるので、寒い季節にもおすすめ！

1食あたり  
68kcal



## ● 材料(4食分)

わかめ	60g
白ゴマ	適量
生姜	5g
小ネギ	4g
だしの素	4g
水	600ml
こしょう	少々
五穀米	120g (好みで)

## ● つくり方

- ① わかめを水でもどす
- ② 生姜は千切りに、小ネギは小口切りにする
- ③ 沸騰したお湯にだしの素を入れる
- ④ 千切りにした生姜、わかめを加える
- ⑤ 器に炊いた五穀米をよそい、③をかける
- ⑥ しらす、小ネギ、白ゴマを散らす