

# 海の幸スープ

<栄養価 (1人分)>

エネルギー 25 kcal たんぱく質 1.0g

脂質 1.3g 炭水化物 2.6g 食塩 1.7g

## 材料 (4人分)

カットわかめ 2g

コンソメ 2個

塩 少々

こしょう 少々

酒 少々

水 600cc

白ごま 少々

焼ふ 4g

## 作り方

- ①鍋にコンソメ、水を入れ火にかける。
- ②煮立ってきたら塩、こしょう、酒を入れ味を整える。
- ③器にカットわかめと焼ふを入れ、スープを注ぎ最後にごまを散らす。

