



# わかめと水菜の ガーリックスープ



上尾市健康増進計画「食グループ」作成

かんたん

# アッピシピ

おいしい



手ちぎりで  
包丁いらす

調理レベル



作り方

- ①鍋に①を入れ、火にかける。
- ②煮立ったら、②を入れる。
- ③最後に③で味を調える。

## 材料 (6人分)

- もやし…………… 1袋
- ① 水…………… 4カップ
- ツナ缶 (ノンオイルタイプ) … 1缶
- ② おろしにんにく…………チューブ 1cm
- カット乾燥わかめ…………… 3g
- ③ 水菜 (2cm)…………… 1パック
- 塩…………… 小さじ 2/3 (4g)
- こしょう…………… 少々

一日に必要な野菜の 1/5 の量がとれます♪

調理時間

10分

一人分のエネルギー

24 kcal

食塩相当量

0.8 g

