トウミョウもずくスープ

1人分野菜量
1皿分

材料・下準備（1人分）

水	1カップ
✤トウミョウ	1/2袋（50g） ：根を切り落とし、半分に切る
✤ミニトマト	2個 ： 2等分
もずく酢（調味液入り）	1パック（70g）
しょうゆ	小さじ1/2
いりごま	少々

Point

もずく酢に味がついているので、味つけ簡単。
こしょうやラー油などを加えると「サンラータン風」に仕上がります。

作り方

1. 鍋に水・トウミョウ・ミニトマト・もずく酢（液ごと）を入れてひと煮立ちさせる。
2. しょうゆで味を調え、お椀に盛り、いりごまをかける。

1人分

エネルギー	食物繊維	食塩相当量	カリウム	ビタミンC
57kcal	2.1g	1.3g	172mg	31mg

毎日350g以上の野菜を食べよう！