

# もずくスープ(沖縄県)



もずくは沖縄の特産物です。食感が良くコシがあり、いろいろな料理の食材に最適です。ミネラル、食物せんい、カルシウムがたくさんふくまれています。

もずく	50g	青ねぎ	5g	淡口しょうゆ	5g
豆腐	75g	だし昆布	5g	清酒	5g
にんじん	25g	けずり節	20g	塩	少々
えのき	50g	しょうゆ	10g	水	750cc

## 作り方

昆布とけずり節でだしをとる。もずくは洗い、豆腐は1cmのさいの目に切り、にんじんはせん切り、えのきは根元を落とし半分に切り、青ねぎは小口切りにする。

だしににんじんを入れ、煮えたら、豆腐、えのきを入れて煮る。材料に火が通ったら、もずくを入れ調味し、青ねぎを入れ、仕上げる。