



平成30年1月
東区保健福祉センター健康課

バランス料理 レシピ

* 今月のお料理は…

即席！もずくのお吸い物



◎ 栄養成分（1人分） ※この値は目安です
エネルギー 9 kcal, たんぱく質 0.9 g, 脂質 0.2 g,
炭水化物 1.6 g, 食塩相当量 0.8 g

材 料	4 人 分
「もずく	1 0 0 g
三つ葉	5 0 g
「（オクラ・水菜・貝割れ・豆苗などでもOK!）	
昆布茶（粉）	6 g（大さじ1）
かつお節	1 2 g
水	5 0 0 cc
レモン	8 g（スライス2枚程度）

えのき茸や椎茸などを入れても◎

作りかた

- 1 もずく・三つ葉はサッと洗って食べやすい大きさに切る。
レモンはよく洗い、薄い輪切りにしてイチヨウ切り（4等分）にする。
- 2 鍋に分量の水を入れて湯を沸かし、沸騰したらかつお節を加えてだし汁を作る。
（かつお節を茶こし等に入れ、そのまま茶こしごと鍋に沈め、かつお節全体がしんなりしたら茶こしごと引き揚げると“らくらく”です）
- 3 昆布茶を加えてよく混ぜ、味を調える。
- 4 3の鍋にもずく、三つ葉を入れてひと煮立ちさせて火を通す。
- 5 汁椀に盛り付け、レモンを散らす。

らくらくバランスポイント



低カロリー＆食物繊維たっぷり！海藻やキノコを上手にとり入れよう！

あと1品欲しい時、驚くほどあっという間に出来上がります。海藻はもちろん、冷蔵庫に余った野菜やきのこ類をたっぷり入れましょう。よく噛んで食べれば、満腹感もアップします！

「らくらくバランス料理レシピ」で手軽にバランスアップ♪
日頃の食事づくりに、ぜひご活用ください！
（「らくらくバランス料理レシピ」は東区食育ホームページからアクセスしてください。）

