

ハナビラタケのもずくスープ

材料（2人分）

・ハナビラタケ	50g
・鶏ささみ	50g
・もずく	20g
・鶏がらスープの素	小さじ 1/2
・青じそ	1 枚
・塩、こしょう	適量
・水	400cc
・サラダ油	大さじ 1/2



《 作り方 》

1. ハナビラタケは一口大にちぎり、よく洗って水気を切ったもずくを食べやすい長さにカットする。
青じそは細切りにする。
2. フライパンを中火にし油をなじませ、ハナビラタケをいれて3~4分程しっかり炒める。
3. ささみは縦半分にし、端から細切りにし、塩、こしょうを軽くまぶす。
4. 鍋に鶏がらスープの素と水 400 cc、ささみをほぐしながら入れ、中火にかける。
煮立ったらアクをとり、ハナビラタケともずくを加え、4分程煮て、塩、こしょうで味をととのえる。
5. 器に4.を盛り、青じそをちらしたら完成。

《 栄養価（1人分） 》

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	塩分 (g)
125	12.7	6.7	5.3	1.1