

# わかめと野菜のすまし汁

材料	1人分(g)
干カットわかめ	0.3
えのきだけ	15
もやし	20
にんじん	10
たまねぎ	20
青ねぎ	3
淡口しょうゆ	4
酒	1
けずりぶし	2
だし昆布	0.5



## 作り方

- ①にんじんはせん切り、たまねぎはくし切り、青ねぎは小口切りにする。えのきだけは石づきをとって2～3cmの長さに切りほぐしておく。干カットわかめはもどしておく。もやしは2～3cmの長さに切っておく。
- ②1人140ccのだし汁をとっておく。
- ③だし汁に、にんじん・たまねぎ・もやし・えのきだけを入れ、淡口しょうゆ・酒で調味し、最後にわかめ・青ねぎを入れて仕上げる。