



カルシウム 9mg



骨のもとになる

わかめ



エネルギー：5kcal



食塩相当量：0.8g

家にある具材で
ささっとスープ♪

ワカメスープ

ワカメスープ 【材料（2人分）】

わかめ(乾)	2g
水	300ml
コンソメ(固形)	½個
塩・胡椒	少々

【作り方】

1. わかめは水でもどしておく。
2. 鍋に水、コンソメを入れて、煮立ったら1の水を切ったわかめを入れて、火を通す。塩・胡椒で味を整える。

