

【夏野菜とワカメの冷たいスープ 韓国風】

90キロカロリー
食塩相当量 1.2g

材料名	1人分量(g)	作　　り　　方
わかめ（戻し）	10	① 野菜はすべて千切りに。玉葱は水にさらし、水気をきる。 ② 木綿豆腐は水切しておき、軽く崩す。 ③ ボウルで 具材(①②+わかめ)、Aの調味料で和える。 ④ しんなりしたら、冷水を入れ、塩で味を調える。 ⑤ 冷蔵庫で冷やし完成！好みでゴマやキムチを入れても良。 韓国では夏によく食べられる定番のスープです。 簡単で飲みやすく食欲が無い夏場に最適なメニューです。 好みの夏野菜、豆腐の代わりにツナや鶏肉、そうめんなどを入れても美味しいです。 暑い日には氷を入れてもGOOD！ 山芋、ミョウガ、大葉を入れて大人向けにも！ 味噌を入れたり、辛味を足しても美味しいです。 
きゅうり	25	
玉葱	20	
おくら	10	
パプリカ	10	
木綿豆腐	30	
醤油	5.0	
酢	8.0	
砂糖	4.0	
みりん	4.0	
ゴマ油	2.0	
顆粒だし	1.0	
水	120	

