

(株)フォレストファーマシー  
管理栄養士監修



管理栄養士による健康・栄養情報&レシピを配信中！  
下記QRコードを読み取ってご登録できます♪  
ぜひチェックしてみてください★



LINE



Instagram

取り扱い薬局



## お手軽簡単レシピ! もずくスープ



### 1人分 栄養価

・エネルギー	39kcal
・たんぱく質	1.5g
・脂質	0.3g
・炭水化物	9.4g
・食塩相当量	2.3g

### 材料(1人分)

・もずく(三杯酢)	1パック
・乾燥わかめ	1g
・和風だしの素	小さじ1/2
・熱湯	100ml
・白ごま	適量

### 作り方

- ① 乾燥わかめを水で戻す。
- ② 器に①と他の全ての材料を入れて、お湯を注いだら出来上がり。

※味が整わない時は、醤油を小さじ1/2加えてください

※もずくの三杯酢が濃い場合には、お湯の量で調整してください



チェック  
ポイント

- ① 忙しい朝や疲れている時などに  
オススメのレシピです!



アレンジ  
ポイント

- ① 小ねぎやみょうがなどを一緒に入れて  
も美味しいです

これまで掲示した  
レシピを知りたい方は  
こちらから⇒



←こちらのQRコードを読み取る  
と会社ホームページのお知らせ  
へアクセスできます!そこから  
過去のレシピや栄養コラムをご  
覧下さい♪