

# ゆらゆらわかめのすまし汁



1人当たり  
エネルギー：22kcal  
食塩相当量：0.9g

## 【材料 4人分】

- ・豆腐 80g
- ・乾燥わかめ 2g
- ・ねぎ 12g
- ・だし汁 720mL
- ・塩 小さじ 1/2
- ・しょうゆ 小さじ 1/3

## 【つくり方】

- ① 豆腐は水切りし、さいの目に切り、ねぎは小口切りにする。
- ② だし汁をわかし、塩・しょうゆで味付けし、豆腐・戻したわかめを加えて一煮立ちさせ、ねぎを散らす。

## ～かつおだし（一番だし）のとり方～

### 材料 だし約 1L分

- ・かつお節 30g
- ・水 1L

### とり方

- ① 鍋に水を入れ、火にかけ沸騰させる。
- ② 沸騰したら火を止め、かつお節を入れる。かつお節が鍋底に沈むまで1～2分おく。
- ③ ふきんを敷いたザルでこす。