わかめスープ

材料（４人分）		切り方	作り方
だし汁（けずりだし）	450ml		①だし汁を煮立て、具を入れ調味し、豆腐を入れる。 ②わかめ～ごま油をいれる。
塩	1.6g		
こしょう	少々		
しょうゆ	8g		
鶏肉	20g	角	
大根	90g	いちょう	
豆腐	100g	さいの目	
わかめ	3g		
ねぎ	40g	小口	
たけのこ	12g	せん	
ごま油	0.8g		