



豆腐と水菜のみぞれスープ



材 料 [2人分]

- 木綿豆腐…60g
 - 大根 ……1/4本
 - 水菜 ……1/4袋 (50g)
- A {
- ごま油 …… 小さじ1
 - 鶏がらスープの素 …… 小さじ1
 - 塩 …… 少々
 - 水 …… 300cc
- おろし生姜 …… 小さじ1/2



Ebetsu Vegetable Life

作り方

- ① 水菜は3cm長さ、豆腐は2cm程度の角切り、大根はおろしておく。
- ② 鍋に①とAを入れ、ひと煮たちしたら、最後におろし生姜を加える。

1人分の栄養価等

- 76Kcal
- 塩分 0.8g