汁物 n-18

すまし汁

材　　料	分量(g)
豆腐(木綿)	20.00
すまき	10.00
みつば	5.00
むろ節	2.00
だし昆布	1.00
水	110.00
しょうゆ(淡口)	4.00
食塩	0.10

エネルギー(kcal)	26
たんぱく質(g)	2.8
脂質(g)	0.9
カルシウム(mg)	31
鉄(mg)	0.3
VA(μg)	14
VB(mg)	0.01
VB2(mg)	0.02
塩分(g)	0.9
食物繊維(g)	0.2

作り方

① すまきは輪切りにする。みつばは2cm位に切り，豆腐は角切りにする。

② だし汁で豆腐，すまきを煮る。

③ 調味する。

④ みつばを入れる。

MEMO