汁物 n-19

若竹汁

材　　料	分量(g)
たけのこ	20.00
豆腐(木綿)	25.00
カットわかめ	1.00
しょうゆ(淡口)	5.00
食塩	0.40
煮干	2.00
水	130.00

エネルギー(kcal)	28
たんぱく質(g)	2.9
脂質(g)	1.1
カルシウム(mg)	42
鉄(mg)	0.5
VA(μg)	3
VB(mg)	0.03
VB2(mg)	0.04
塩分(g)	1.4
食物繊維(g)	1.2

作り方

① たけのこは短冊切りにし，下茹でする。豆腐は角切りにする。わかめは戻す。

② だし汁にたけのこ･豆腐を入れて煮る。

③ 調味する。

④ わかめを入れる。