汁物 n-23

わかめのスープ

材　　料	分量(g)
カットわかめ	0.70
豆腐(木綿)	25.00
ねぎ	3.00
煮干	2.00
水	110.00
しょうゆ(淡口)	4.00
食塩	0.20

エネルギー(kcal)	22
たんぱく質(g)	2
脂質(g)	1.1
カルシウム(mg)	39
鉄(mg)	0.2
VA(μg)	11
VB(mg)	0.02
VB2(mg)	0.01
塩分(g)	1
食物繊維(g)	0.4

MEMO

作り方

① 豆腐は角切りにし，ねぎは小口切りにする。わかめは戻す。

② だし汁に豆腐を入れ煮る。

③ 調味する。

④ わかめ･ねぎを入れる。