

わかめスープ(豆腐)



MEMO



材 料	分量(g)
豆腐(木綿)	30.00
にんじん	5.00
カットわかめ	0.50
ねぎ	5.00
とりがら	13.00
水	120.00
しょうゆ(淡口)	3.00
食塩	0.50
こしょう	0.02

エネルギー(kcal)	29
たんぱく質(g)	2.4
脂質(g)	1.3
カルシウム(mg)	45
鉄(mg)	0.3
VA(μg)	93
VB(mg)	0.02
VB2(mg)	0.01
塩分(g)	1.1
食物繊維(g)	0.5

作り方

にんじんは短冊切り,ねぎは小口切りにする。豆腐は角切りにする。わかめは戻す。

だし汁ににんじん・豆腐を入れて煮る。

調味する。

わかめ・ねぎを入れる。

