

汁物 n-34

豆腐のスープ



MEMO



材 料	分量 (g)
豆腐(木綿)	25.00
にんじん	5.00
こまつな	10.00
たけのこ(水煮缶詰)	5.00
煮干	2.00
水	130.00
〔しょうゆ(淡口)	4.00
食塩	0.20

エネルギー (kcal)	24
たんぱく質 (g)	2.2
脂質 (g)	1.1
カルシウム (mg)	50
鉄 (mg)	0.5
	127
VB (mg)	0.03
VB2 (mg)	0.02
塩分 (g)	0.8
食物繊維 (g)	0.5

作り方

にんじん・たけのこは短冊切りにし、たけのこは下茹でする。こまつなは2cm位に切り、さっと茹でする。豆腐は角切りにする。

だし汁でにんじん・たけのこ・豆腐を順に煮る。

調味する。

こまつなを入れる。

