



○ 使用製品 パウミー

○ 栄養成分表示 (1人前)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
45 kcal	3.1 g	2.3 g	3.1 g	1.4 g

○ 材料 (1人前 = 193g)

- 絹ごし豆腐 25g
- わかめ 5g
- 油揚げ 3g
- 青ねぎ 1g
- 水 150g
- 味噌 8g
- パウミー 1g

○ 作り方

- 豆腐を1.5cmのさいの目切りにし、油揚げは短冊切り、わかめは食べやすい大きさに切る。青ねぎは小口切にする。
- 鍋に水・パウミーを入れ、沸騰させ、油揚げを加えて煮る。
- ②に豆腐・わかめ・味噌を溶かし入れる。
- 器に盛り、青ねぎを散らす。

