



○ 使用製品 濃縮タイプ ガラスープ



○ 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
75 kcal	5.3 g	4.6 g	2.9 g	0.9 g

この表示値は、目安です。

○ 材料 (1人前=221.7g)

- 木綿豆腐 30g
- 卵 20g
- 水菜 10g
- コーン 8g
- 刻み海苔 0.5g
- 水 150g
- 濃縮タイプ ガラスープ 1.5g
- ごま油 1g
- 塩 0.7g

○ 作り方

- ① 豆腐はさいの目切り、水菜は3cm幅に切る。
- ② 卵は溶いておく。
- ③ 鍋に水・濃縮ガラスープを入れて火にかけ、①・コーンを入れる。
- ④ 火が通たら、溶き卵を流し入れる。
- ⑤ ごま油・塩を加える。
- ⑥ 器に盛り、刻み海苔を散らす。

