

豆腐とわかめの味噌汁



○ 使用製品 ハンディブロスかつお

○ 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
44 kcal	3.2 g	2.2 g	3.0 g	1.3 g

この表示値は、目安です。

○ 材料 (1人前=189g)

- 絹ごし豆腐 20g
- わかめ 5g
- 油揚げ 3g
- 青ねぎ 1g
- 水 140g
- 味噌 10g
- ハンディブロスかつお 10g

○ 作り方

- 1 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。青ねぎは小口切りにする。
- 2 鍋に水を入れ、沸騰させ、油揚げを加えて煮る。
- 3 豆腐・わかめ・味噌を溶かし入れる。
- 4 仕上げにハンディブロスかつおを加える。
- 5 器に盛り、青ねぎを散らす。

