

おすすめレシピ

【1人分の栄養価】

エネルギー 38kcal

たんぱく質 3.0g

脂質 0.5g

食塩相当量 1.3g



結びかまぼこのすまし汁

材料(4人分)

作り方

三つ葉	4本
かまぼこ	8枚
絹豆腐	50g
お酒	大さじ2
醤油	小さじ1
和風だし	小さじ2
水	450cc
しいたけの戻し汁	150cc

- ① 三つ葉は葉を手に取り、茎をさっと湯通しして結ぶ。
- ② 豆腐は8個に切る。
かまぼこは8枚に切り、飾りを入れる。
- ③ だしを作り、さっと豆腐を入れる。
- ④ 器に三つ葉、かまぼこを入れる。

