

汁物

献立名： 豆腐とのりのスープ

のりごま油の香ばしさを薄味でもおいしくいただけます！

●材料（6人分）

絹豆腐	1丁
のり	1.5枚
スープ	1000cc
しょうゆ	小さじ1と1/2
塩	小さじ2/3
片栗粉	大さじ3
水	大さじ3~4
ごま油	大さじ1と1/2

●作り方

- ① 豆腐をさいの目に切る。
- ② のりは焼き、もみのりにしておく。
- ③ スープを温め調味し、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ④ 煮立ってきたら豆腐を入れ、スープが温まってきたら火を止める。
- ⑤ もみのりを散らし、ごま油を加える。

●栄養価（1人分）

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
73	2.9	4.5	1.0