



わかめと豆腐の卵スープ

商品イメージ
次週献立は
こちらから



材 料

	2人前	3~4人前	
・乾燥わかめ	2袋(1g)	4袋(2g)	
・卵	1個	2個	
・絹豆腐	1/2パック(75g)	1パック(150g)	
【家庭で用意】			
A	・水	300ml	600ml
	・鶏ガラスープの素	大さじ1	大さじ2
	・ごま油	小さじ1	小さじ2
	・白ごま	小さじ1/2	小さじ1
	・塩・こしょう	適量	適量

(栄養成分1人前(222g)あたり)(全体を2人分として計算)

工 92kcal 蛋 5.6g 脂 6.4g 炭 3.2g 塩 1.7g

アレルギー	小麦	乳成分	卵	そば	落花生	えび	かに	くるみ
卵			●					

※アレルギー物質はお届け商品の特定原材料8品目(小麦、乳成分、卵、そば、落花生、えび、かに、くるみ)を表記してあります。

※エネルギー・栄養成分値は、レシピ記載の分量で調理した場合の目安です(お好みで加える調味料やドレッシング類は含まれていません)。

※特定原材料に準ずるもの(推奨表示)については裏面の原材料名を参考にご覧ください。

作り方

レンジ 500W トースター 800W

【下ごしらえ】

乾燥わかめは水に戻しておきます。

卵は溶いて溶き卵にします。

- ① 絹豆腐は1cm角に切ります。
- ② わかめ、①、Aを入れ、ひと煮立ちさせます。
一旦、火を止めて、溶き卵を回し入れ、弱火で煮ます。溶き卵に火が通ったら、塩・こしょうで味を整えます。
- ③ 器に注いだらできあがり。