



## 豆腐となすの味噌汁

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

・ 絹豆腐	1/2パック(75g)	1パック(150g)
・ なす	1本	2本
・ 小ねぎ	1/2束	1/2束

#### 【家庭で用意】

・ おろししょうが	小さじ1	小さじ2
・ だし汁	300ml	600ml
・ 味噌	大さじ1・1/2	大さじ3

### 作り方

レンジ 500W トースター 800W

- ① 絹豆腐は1cm角、なすは半月切り、小ねぎは小口切りにします。
- ② 鍋にだし汁を入れて煮立たせたら、①の絹豆腐、なす、おろししょうがを入れて中火で約3分煮ます。
- ③ なすに火が通ったら味噌を溶かし入れます。
- ④ 全体に味がなじんだら器に盛り、小ねぎを飾ってできあがり。

〈栄養成分1人前(255g)あたり〉(全体を2人分として計算)

エ 58kcal 蛋 4.4g 脂 1.9g 炭 7.1g 塩 2.1g

※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してください。