



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

- 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。
- 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。
- なすに火が通ったら味噌を溶かし入れます。
- 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)

カロリー 58kcal 蛋白質 4.4g 脂質 1.9g 炭水化物 7.1g 鹽分 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)を表記しております。

※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(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してください。