



# 豆腐のチゲ風スープ

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

- |              |            |            |
|--------------|------------|------------|
| ・木綿豆腐        | 1パック(130g) | 2パック(260g) |
| ・ニラ野菜炒め用ミックス | 1/2袋(115g) | 1袋(230g)   |
| ・サムジャン       | 1/2袋(25g)  | 1袋(50g)    |

### 【家庭で用意】

- |      |        |       |
|------|--------|-------|
| ・味噌  | 小さじ1   | 小さじ2  |
| ・ごま油 | 小さじ1/2 | 小さじ1  |
| ・水   | 200ml  | 400ml |

## 作り方

レンジ 500W トースター 800W

### 【下ごしらえ】

木綿豆腐は食べやすい大きさにカットしておきます。

- 鍋に水を入れて沸騰させたら、木綿豆腐、ニラ野菜炒め用ミックス、サムジャンを入れます。
- 中火で約4分加熱したら、味噌を溶かし入れます。
- 器に盛り付け、ごま油をかけたらできあがり。

(栄養成分1人前(239g)あたり)(全体を2人分として計算)

☑ 99kcal ☑ 蛋 6.3g ☑ 脂 5.0g ☑ 炭 8.8g ☑ 塩 1.4g

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

※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してください。