



## 豆腐とほうれん草とコーンの味噌汁

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パック(150g)	2パック(300g)
・ほうれん草	50g	100g
・凍コーン	1/2袋(20g)	1袋(40g)
【家庭で用意】		
・だし汁	300ml	600ml
・味噌	大さじ1	大さじ2

### 作り方

レンジ 500W トースター 800W

#### 【下ごしらえ】

コーンは解凍しておきます。

- ① 絹豆腐は一口サイズに切ります。
- ② 小鍋にだし汁を入れて中火にかけます。沸いたら、絹豆腐を加えて弱めの中火で約5分煮ます。
- ③ ②にほうれん草、コーンを加え、ほうれん草がしんなりしたら味噌を溶かし入れます。
- ④ 弱めの中火で約3分煮て、味がなじんだらできあがり。

〈栄養成分1人前(270g)あたり〉(全体を2人分として計算)

☐ 74kcal ☐ 蛋 5.9g ☐ 脂 2.9g ☐ 炭 6.9g ☐ 塩 1.5g

※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。