



豆腐のすまし汁

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)
・乾燥わかめ	1/2袋(0.5g)	1袋(1g)
【家庭で用意】		
A	・だし汁	300ml
	・塩	小さじ1/4
	・しょうゆ	大さじ1/2
	・みりん	小さじ2/3

作り方

レンジ 500W トースター 800W

【下ごしらえ】

乾燥わかめは水で戻し、しっかりと水気を切っておきます。

- ① 絹豆腐は1cm角に切ります。
- ② 鍋にA、①、わかめを加え、中火で約4分加熱したらできあがり。

〈栄養成分1人前(196g)あたり〉(全体を2人分として計算)

☐ 30kcal ☐ 蛋 2.5g ☐ 脂 1.1g ☐ 炭 2.5g ☐ 塩 1.9g

※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。