

豆腐ですいとん汁

1人分の材料

小麦粉	20g	油揚げ	10g
絹ごし豆腐	20g	だし汁	180cc
人参	10g	酒	9g (小さじ1・1/2)
ごぼう	10g	みりん	4g (小さじ1弱)
大根	20g	しょうゆ	5g (小さじ1)
長ねぎ	10g	万能ねぎ	3g



いつものすいとんに
豆腐を入れて
ヘルシーに!!



栄養成分表示 (1人あたり)

エネルギー (Kcal)	164Kcal
たんぱく質 (g)	5.3g
脂質 (g)	4.3g
炭水化物 (g)	22.7g
食塩相当量 (g)	0.7g

- ①人参と大根はいちょう切り、ごぼうと長ねぎは斜め切りにする。
- ②油揚げは油抜きをして食べやすい大きさに切る。万能ねぎは小口切りにする。
- ③小麦粉と豆腐を混ぜる。(小麦粉と豆腐の量は豆腐の水分により固さに違いがあるので調節が必要)
- ④鍋にだし汁、人参、ごぼう、大根を入れ煮る。野菜に火がとおったら、長ねぎ、油揚げと調味料を加える。③を一口大にちぎって入れる。
- ⑤すいとんに火がとおったら、器に盛り、万能ねぎをちらす。