

うす味でおいしく食べましょう

汁物

キムチと豆腐のスープ

材料

〈材料 4人分〉

豆腐(木綿).....	1丁
キムチ.....	100g
ニラ.....	1束
えのき.....	1袋
長ねぎ.....	2/3本
水.....	800ml
鶏がらスープの素...小さじ	2
糸唐辛子.....	適宜



豆腐と野菜でしっかり満足スープ

作り方

1人分の 栄養量	エネルギー たんぱく質	90kcal 7.5g	脂質 食塩相当量	4.0g 1.2g
-------------	----------------	----------------	-------------	--------------

- ① えのきは石づきを切り3等分、ニラはざく切りにする。長ねぎは斜め薄切りにする。木綿豆腐は一口大に切る。
- ② 鍋に水、長ねぎ、えのき、キムチ、鶏がらスープの素を入れて煮立たせる。
- ③ ②に木綿豆腐を入れて2~3分煮て、ニラを入れて火を止める。器に盛り、お好みで糸唐辛子をのせる。

減塩ポイント

キムチなどの具材の味で減塩効果。

