

豆腐と卵のふんわりとろみスープ



材料（4人分）

- ・絹ごし豆腐 1/4丁（100g）
- ・冷凍ほうれん草 100g
- ・卵 2個（100g）
- ・水 3カップ（600cc）
- ・調味料A
 - 顆粒中華だしの素 大さじ1/2（4g）
 - 塩 小さじ1/6（1g）
 - こしょう 少々
 - 濃口しょうゆ 小さじ2/3（4g）
- ・水溶き片栗粉 片栗粉大さじ1・水大さじ1
- ・ごま油 小さじ1/2（2g）

作り方

- ① 絹ごし豆腐は2cm程度に切る。
- ② お鍋に水と調味料Aを入れてひと煮立ちしたら、①と冷凍ほうれん草を加える。再沸騰したら、水溶き片栗粉を加えてとろみをつけ、溶き卵を回し入れる。
- ③ 最後に、ごま油をたらしたら完成。

ひとことメモ

- *ごま油がアクセントになっています！
- *冷凍野菜を活用することで、手間を省くことができます。

栄養価（1人分）

エネルギー：70kcal

食物繊維：1.1g

食塩相当量：1.1g

