

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）	
・ほうれん草	4株（100g）	
・卵	1個（60g）	
・水	3カップ（600cc）	
A {	中華風だしの素	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2）		
・ごま油	小さじ1/2（2g）	

作り方

- ① 絹ごし豆腐は1cm角に切る。ほうれん草は水洗いし、根元を切り落とし、3cm長さに切る。ラップに包み、電子レンジで加熱後（600Wで約40秒）、冷水にとり、水気を絞っておく。
- ② お鍋に水と調味料Aを入れてひと煮立ちしたら、①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。

ひとつことメモ

*ごま油がアクセントになっています！

*ほうれん草同様、小松菜、わかめなどにアレンジしても、鉄分アップの1品になります。すりおろし人参を加えるとさらに彩りがよくなりますよ。

栄養価（1人分）

エネルギー：61kcal

食物繊維：0.8g

食塩相当量：0.9g

