

とろろ昆布のお手軽すまし汁



【栄養価（1人分）】

エネルギー： 46 kcal
たんぱく質： 3.9 g
脂 質： 1.8 g
炭水化物： 4.6 g
食塩相当量： 1.1 g
カルシウム： 68mg

【材料（1人分）】

木綿豆腐	35 g
ねぎ	10 g
とろろ昆布	3 g
めんつゆ（2倍濃縮）	10 g
かつおパック	1/2パック

【下準備】

- 木綿豆腐・・・1 cm角煮切る
- ねぎ・・・・・・小口切り
- かつおパック・・・封をしたままもんで小さくする

【作り方】

- ① 汁椀に、全ての材料を入れる。
- ② 150ml 程度の熱湯を注いで混ぜる。

だし汁は取らず、加熱もしない簡単レシピです。

ねぎの代わりにおくらでも美味しくできます。

めんつゆを減らし、梅干しを刻んで入れてもさっぱりと美味しいです。