



瀬戸内市 健康づくり推進課

# とろろ昆布の お手軽すまし汁



## 【材料（1人分）】

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

## 【下準備】

- 木綿豆腐・・・1cm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。

他のレシピは  
こちらから



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。