



瀬戸内市 健康づくり推進課

## 豆腐のすまし汁



他のレシピは  
こちらから



### 【栄養価（1人分）】

エネルギー： 28kcal  
たんぱく質： 2.8g  
脂 質： 1.6g  
炭水化物： 1.3g  
食塩相当量： 1.0g

### 【材料（4人分）】

|             |            |
|-------------|------------|
| 卵豆腐         | 60g        |
| 豆腐          | 60g        |
| 小松菜         | 60g        |
| だし汁（昆布・かつお） | 600ml      |
| 塩           | 小さじ1/3(2g) |
| しょうゆ        | 小さじ1(6g)   |

### 【下準備】

○卵豆腐・・・角切り  
○豆腐・・・角切り  
○小松菜・・・茹でて1～2cm幅に切る  
葉先は短く切る  
○だしを取る（だしの取り方参照）

### 【作り方】

- ① だし汁に卵豆腐、豆腐、小松菜を入れて加熱し、塩、しょうゆを加えて味をととのえる。

卵豆腐を「金」、豆腐を「銀」に例えた、縁起の良いすまし汁です。