



瀬戸内市 管理栄養士

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。