

おいしくごはんを食べよう

～健康かわにし21～

◇◆くずし豆腐のとろみ汁◆◇

1人分エネルギー：70kcal

塩分：1.4g

<材料：4人分>

- 木綿豆腐・・・・・・・・1/2丁
- 人参・・・・・・・・1/2本
- 大根・・・・・・・・5cm程度
- 里いも・・・・・・・・2個
- 青ねぎ・・・・・・・・1本
- だし汁・・・・・・・・600cc
- おろししょうが・・・大さじ1
- 塩・・・・・・・・小さじ1/2
- しょうゆ・・・・・・・・大さじ1
- ◆片栗粉・・・・・・・・大さじ1
- ◆水・・・・・・・・大さじ2



<作り方>

- ① 人参、大根はいちょう切りにしておく。
里いもは皮をむき、輪切りにしておく。
青ねぎは小口切りにしておく。
- ② 鍋に人参、大根、里いも、だし汁を入れて火にかける。
野菜がやわらかくなったら、豆腐を手でくずしながら加え、
塩、しょうゆを入れて味付けする。
- ③ おろししょうがを加えて、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ④ 青ねぎをちらす。

