

汁物・スープ

豆もやしのスープ

[1人分] エネルギー：42kcal 塩分：0.9g たんぱく質：2.6g 脂質：2g 食物繊維：1.5g



材料 [4人分]

- 豆もやし：50g
 - 木綿豆腐：100g
 - チンゲン菜：40g
 - きくらげ：4g
 - だし汁：3カップ
 - 塩：小さじ1/2
 - こしょう：少々
-
- 長ねぎ：10g
 - 生姜：10g
 - ごま油：小さじ1/2

作り方

1

長ねぎと生姜はみじん切りにして、ごま油で軽く炒め、だし汁を加えます。

2

きくらげは、水で戻してから千切りにします。豆腐は拍子木切りに、チンゲン菜は4cmの長さに切ります。

3

"1"に、"2"と豆もやしを加えて煮立たせたら、塩とこしょうで味を調えます。