

汁物・スープ

## くずし豆腐のすまし汁

[1人分] エネルギー：75kcal 塩分：1g



## 材料 [4人分]

- 絹豆腐：300g
  - だし汁：3カップ
  - 塩：小さじ1/2
- 
- 片栗粉（葛粉）：大さじ2
  - 水：大さじ2
- 
- グリンピース：20粒
  - 生姜（すりおろし）：小さじ1
  - 昆布の佃煮：8g

## 作り方

1

豆腐は泡立て器、またはスプーンでつぶします。グリンピースはゆでておきます。

2

鍋にだし汁と豆腐を入れて中火にかけます。煮立ったら弱火にし、塩で味を調えます。水溶き片栗粉を回し入れてとろみをつけます。

3

椀に盛り、グリンピース、生姜、昆布をのせます。

## 【ワンポイントアドバイス】

さやえんどう、オクラなど、季節の野菜で色添えをしましょう。