

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。