

食改善で真の健康をお届けする 株式 七 大 修 木 R

汁物・スープ

豆腐と野菜の酢辣湯

[1人分] エネルギー: 98kcal 塩分: 1.7g



材料 [4人分]

絹豆腐:400gにんじん:120g

• もやし:100g

• 中華だし:小さじ1/2

• 水:4カップ

[A]

• 酢: 60~80ml

• 醤油:大さじ1と1/2

• 塩:小さじ1/3

こしょう:少々

• 豆板醤:小さじ1/2

• 片栗粉: 大さじ1と1/2

• 水:大さじ1と1/2

• ごま油:小さじ1/3

• 香菜:適量

作り方

1

にんじんはせん切りにします。鍋に中華だしと水を入れ、にんじんともやしを煮ます。

2

豆腐をくずしながら入れます。【A】を加えて調味し、水溶き片栗粉でとろみをつけます。

3

仕上げにごま油を加えて香りをつけ、器に注いで香菜を散らします。