

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。