

副食

湯豆腐わかめあん

[1人分] エネルギー：69kcal 塩分：1.3g



材料 [4人分]

- 豆腐：1丁
- カットわかめ：5g
- だし汁：1と1/2カップ
- 醤油：大さじ1
- 塩：少々

- 片栗粉（葛粉）：大さじ1
- 水：大さじ1
- 生姜：1片

作り方

1

豆腐は8つに切ってゆでます。カットわかめは細かく碎きます。生姜はせん切りにします。

2

鍋にわかめとだし汁を入れて火にかけます。沸騰したら調味料を加え、水溶き片栗粉を入れてとろみをつけます。

3

器に豆腐を盛り、「2」をかけてから生姜を乗せます。

[ワンポイントアドバイス]

- 豆腐をゆでるのにだし汁を使うと、さらにおいしくなります。
- 塩分制限のある方は、カットわかめを水で戻してから使いましょう。