

主食

おぼろ豆腐そば

[1人分] エネルギー：351kcal 塩分：4.6g



材料 [4人分]

- そば（乾）：280g
- おぼろ豆腐（または絹豆腐）：600g
- 醤油：大さじ5
- 大根おろし：大さじ4（60g）
- ねぎ小口切り：適量
- 練りわさび：小さじ1
- 切り海苔（焼き海苔）：1枚分

作り方

1

そばは茹でて湯を切り、器（丼）に盛ります。

2

小鍋に豆腐を崩し入れて火にかけ、醤油を加えます。

3

熱々の"2"を"1"にかけ、薬味を加えていただきます。

[ワンポイントアドバイス]

- アレンジする際は、めんつゆより生醤油がおいしいです。