

汁物・スープ

くずし豆腐の味噌汁

[1人分] エネルギー：62kcal 塩分：1.5g たんぱく質：5.2g 脂質：3.2g 食物繊維：2.6g



材料 [4人分]

- 根昆布：1本
- 干し椎茸：8g
- 木綿豆腐：100g
- 水：3と1/2カップ
- 卵：1個
- 味噌：40g
- 小ねぎ（小口切り）：10g

作り方

1

根昆布と干し椎茸と分量の水を煮立ててだし汁を作ります。

2

だしを取ったあとの椎茸は、取り出してみじん切りにしてから鍋に戻します。

3

豆腐を潰しながら"2"に加えて煮ます。

4

卵を溶いて流し入れ、火を止めてから味噌を溶き入れて小ねぎを散らします。