

豆腐の白ごま汁

～白ねりごまがたっぷりおいしい～



1人分 135kcal
塩分 0.9g
カルシウム 129mg

材 料 (4人分)

絹ごし豆腐	100g
油揚げ	1/2枚 (10g)
万能ねぎ	20g
だし汁	2カップ (400ml)
みそ	大さじ1と1/3 (24g)
ねりごま (白)	大さじ3と1/3 (60g)

作り方

- ① 豆腐は5ミリ角に切る。
油揚げは熱湯をかけて油抜きをし、5ミリ角に切る。
万能ねぎは小口切りにする。
- ② 鍋にだしを温め、①の豆腐、油揚げ、万能ねぎを加え火にかける。
- ③ ②が煮立つ直前に、みそを溶き入れる。
ねりごまを汁でのばし加え、ひと混ぜし火を止める。