

豆腐とたっぷり野菜のピリ辛スープ

～たっぷり野菜で満足感がある一品～



1人分 70kcal
塩分 0.8g

材 料（2人分）

木綿豆腐	50g
玉ねぎ	40g
にんじん	40g
しめじ	40g
小松菜	40g
ごま油	大さじ1
だし汁	240ml
しょうゆ	大さじ1/2
ラー油	お好みで

作り方

- ① 木綿豆腐は1センチのさいの目切りにする。
玉ねぎは薄切りスライス、にんじんは3センチの短冊切り、小松菜は3センチ長さに切っておく。
しめじは石づきを取り小房に分ける。
- ② 鍋にごま油を熱し、①の野菜を炒める。
- ③ 野菜に火が通ったら、だし汁、豆腐、しょうゆを入れ、ひと煮立ちさせたら、火を止める。
- ④ 器に盛り付けて、ラー油をたらす。

※ ラー油はお好みに合わせて調整してください。