



ちよいたしで  
食事がバランスアップ↑

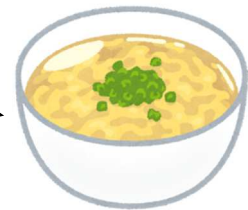
時間はないけど1品足したいとき

汁物があると良いなと思ったとき

切って沸かして入れるだけ!

時短でできる汁物です

【豆腐とわかめの中華スープ】



【材料 (2人分)】

豆腐	60 g	しょうゆ	小さじ 1
水菜	60 g	塩・こしょう	少々
ホールコーン	20 g	水	300 cc
カニ風味かまぼこ	20 g		
乾燥わかめ	1 g		
中華スープの素	1 g		

【作り方】

- ① 豆腐は1 cmの角切り、水菜は3 cmの幅に切る。  
乾燥わかめは水で戻しておく。カニ風味かまぼこは、ほぐしておく。
- ② 鍋に分量の水を入れて沸かし、①の材料を加えひと煮たちさせてから味付けをして完成。

【1人分の栄養価】 エネルギー:50kcal/  
たんぱく質:4.5g/脂質:1.4g/食塩:1.1g