



ちよいたしで
食事がバランスアップ↑

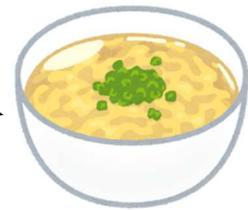
時間はないけど1品足したいとき

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