

中華風 豆腐豆乳スープ

【1人分】

●エネルギー 70 kcal ●塩分 0.3 g

材料(1人分)

豆腐 70g

長ネギ (斜め切り) 5cm(10g)

すりごま 適宜

★調味料

豆乳 30g

鶏ガラ顆粒 小さじ1/3

レンジで簡単！
火を使わない



作り方

- ① 器に豆腐・長ネギを入れて、電子レンジで約40秒加熱する。水が出ていたら捨てる。
- ② ①に合わせた調味料を加え、電子レンジで約40秒加熱し、すりごまをかける。

