

# たぬきの温奴

【1人分】

●エネルギー 190 kcal ●塩分 0.5 g

## 材料(1人分)

豆腐 70g

天かす 大さじ1

きざみのり 適宜

### ★調味料

めんつゆストレート 大さじ2/3

お湯 大さじ1/3

ラー油 お好みで

レンジで簡単！  
火を使わない



## 作り方

- ① 器に豆腐を入れて、電子レンジで約40秒加熱する。水が出ていたら捨てる。
- ② 器に豆腐をのせ、天かすを盛り、湯で割っためんつゆをかける。きざみのりをのせ、お好みでラー油をかける。

