

豆腐ともちくの中華スープ

スープにもちくを加えることで
手軽に食物繊維をとることができます。



1人分栄養量
120kcal
たんぱく質 9g
炭水化物 3.8g
(食物繊維 2.1g)
塩分 1.4g

【材料 (2人分)】

木綿豆腐	1/2 丁
生もちく	60g (手のひら一杯位)
しめじ	1/2 パック
卵	1 個
★ 水	400ml
★ 鶏ガラスープの素	小さじ2
★ すりおろし生姜	小さじ1/2
★ 塩こしょう	少々
ごま油	小さじ1/2
小ねぎ (小口切り)	適量

【作り方】

- ① 木綿豆腐は水気を切って 1cm 角の角切りにする。
しめじは石づきを切り落とし小房に分ける。
- ② 鍋に★を入れ中火にかけ、沸騰したら①と水気を切った生もちくを入れる。
- ③ しめじに火が通ったら溶き卵を流し入れてかき混ぜる。
- ④ 卵に火が通ったらごま油を加え、火を止める。
お好みで小ねぎを散らして完成！

汁を残すことで減塩できます