

なめたけのスープ



材料【4人分】

- なめたけ……………1瓶(120g)
- 絹ごし豆腐……………1丁
- 水……………600cc
- 顆粒だし……………小さじ2
- 青ネギ……………4本

作り方

1. 鍋に分量の水を入れて火にかけ、沸騰したらなめたけを加えて混ぜる。
2. 1が再び煮立ってきたら、豆腐を手で崩しながら加える。
3. 仕上げに小口切りにした青ネギを散らす。

1人あたりの栄養成分量

エネルギー
64kcal

たんぱく質
4.4g

脂質
1.7g

食塩相当量
1.9g