

◆ ^き ^っ ^か ^と ^う ^ふ ^じ ^る ^に ^ん ^ぶ ^ん
菊花豆腐のすまし汁(4人分)



ざいりょう 材 料	ぶんりょうめやすりょう 分量・目安量	作 り 方
きぬごし豆腐 だし汁(かつおだし) しょうゆ ★塩 みりん しゅんぎく(葉部分) しそづけ梅干し (低塩タイプ)	160g 560ml 小さじ1と1/3 小さじ1/2 小さじ1/2 てきりょう すこし	① きぬごし豆腐はキッチンペーパー(3まいほど重ねる)でつつみ、電子レンジで2分ほど加熱する。豆腐を4等分に切り、1つずつ表面に格子状の切りこみをいれる。 汁椀に春菊をしき、豆腐をのせ、ちぎった梅干しを少しまん中にのせる。 ② 鍋にだし汁をいれ沸騰したら★調味料で味をととのえすまし汁を作る。 ③ ①に②をいれる。
1人分 エネルギー27kcal たんぱく質2.0g 食塩相当量1.0g		

菊花豆腐の切り方

↑
 こすれば「
 下まで「切」か「
 入りません」



＜献立作成＞ ちいきかつどうえいようし くらもとひろみ
 蔵本博美