

# ゴマ豆腐のすまし汁



エネルギー	55kcal
たんぱく質	2.3g
脂質	1.6g
塩分	0.7g

ゴマ豆腐を卵豆腐に変えても良いですし、夏場は汁を冷ましても美味しく頂くことができます。冬場はみょうがをユズに変えると違った風味を楽しめます。

野菊の里 管理栄養士

## 〈材料〉 1人分量

ゴマ豆腐	30g
小細工麩	5g
人参	5g
三つ葉	3g
だし汁	150g
薄口醤油	4g
みょうが	1g

## 〈作り方〉

- ①人参は、せん切りにする。
- ②三つ葉は、よく洗った後、茹でて水にさらし、食べやすい大きさに切る。
- ③みょうがはせん切りした後、水にさらし、水気をきっておく。
- ④小細工麩は、水で戻しておく。
- ⑤だし汁に、①を入れ、やわらかくなるまで加熱する。
- ⑥薄口醤油で味付けし、④を入れて、再度、加熱する。
- ⑦ゴマ豆腐を汁椀に入れる。⑥を注ぎ、三つ葉とみょうがを添える。