

冷奴

材料 (1人分)

コード 4

絹ごし豆腐	1/3丁 (100g)
しょうが	1かけ
醤油	小さじ1



作り方

1. 絹ごし豆腐をパックから取り出し、1/3丁を器に盛り付ける。
2. 生姜をすりおろし、1の上のにのせる。
3. 分量の醤油をかける

栄養価 (1人分)

エネルギー	61kcal
たんぱく質	5.3g
食塩	0.7g

★ワンポイント

ネギやかつおぶしなどの薬味をお好みで追加してください。

最新の情報をご覧になりたい方は以下HPをご覧ください。

「食べるを支える」HP → <http://www.shokushien.net/>

(「食べるを支える」のキーワードでWeb検索できます)

