

豆腐と卵のすまし汁

ふんわりたまごと豆腐のすまし汁です

コード4



材料

■ 2人分

絹ごし豆腐	1/4丁 (約80g)
卵	1個
水	1.5カップ

【調味料】

だしの素	小さじ1/2
塩	小さじ1/3
醤油	小さじ1

作り方

- ① 鍋に1.5カップの水を入れ、その中に分量の調味料を入れて味をととのえる
- ② ①の中に絹ごし豆腐1/4丁をさいの目切りに入れて入れる
- ③ ②が沸騰してきたら、溶きほぐした卵を回し入れて、火を止める。

栄養価 (1食分)

エネルギー	64kcal
たんぱく質	5.4g
食塩	1.4g

ワンポイント

- 卵を溶き入れる時は、汁が熱くなっていた状態で回し入れるとふんわりと仕上がります

