

ダイニングメニュー

ふわとろのやさしい味、恵方巻きと一緒にどうぞ

豆腐と野菜のとろとろスープ

お客様の
ご要望にお応えした！
ヘルシー料理



■材料〈4人分〉

絹ごしとうふ	1/2丁
ベーコン	2枚
にんじん	50g
はくさい	2枚
にら	1/3束
たまご	1個
鶏がらスープ	4カップ
酒	大さじ2
塩	少々
しょうゆ	少々
水溶き片栗粉	適量
粗挽き黒こしょう	適量

■作り方…調理時間約20分

- ①絹ごしとうふは水分をふき、短冊切りにする。
- ②ベーコンは1cm幅、にんじんは短冊切り、はくさいはそぎ切り、にらは長さ4cmに切る。
- ③鍋に鶏がらスープ・酒を沸かし、②のベーコン・にんじん・はくさいを加えて煮る。塩・しょうゆで味を調える。
- ④③に①を入れて温め、水溶き片栗粉でとろみをつけ、沸いた中に、溶きたまごをふんわりとなるように入れる。
- ⑤最後に②のにらを入れてひと煮立ちさせ、器に入れ、粗挽き黒こしょうをふる。



- ・しょうがを入れても体が温まり、おすすめです。
- ・ベーコンをウインナーやとり肉に代えたり、ごはんを入れて、スープごはんにしてもおいしいです。

食事バランスガイド

1人あたり: 116 kcal

