

胡麻豆腐のお椀

30 kcal 蛋白質 1 g 塩分 0.3 g

美味しく減塩のコツ！

だしを十分に活用することに加えて、三つ葉とみょうがの香りにより風味が引き立ちます。



材料（1人分）

胡麻豆腐	40g
花麴	1枚
三つ葉	5g
みょうが（千切り）	5g
だし	50g
(A)塩	0.25g
(A)料理酒	0.25g
(A)薄口醤油	0.1g

作り方

- 1 市販の胡麻豆腐を食べやすい大きさに切る。
- 2 だしに調味液Aを加え煮立たてる。
- 3 お椀に1の胡麻豆腐と花麴、三つ葉、みょうがを入れて、2の汁を注いで完成です。

