

キムチと豆腐のスープ



★材料（2人分）

木綿豆腐	1/2丁
キムチ	50g
ニラ	1/2束
えのき	1/2袋
長ネギ	1/3本
水	400ml
鶏がらスープの素	小さじ1
糸唐辛子	適宜

豆腐と野菜で
しっかり満足スープ

《1人分栄養価》

エネルギー	90kcal
たんぱく質	7.5g
脂質	4.0g
食塩相当量	1.2g

★作り方

- ①えのきは石づきを切り3等分、ニラはざく切りにする。
長ネギは斜め薄切りにする。木綿豆腐は一口大に切る。
- ②鍋に水、長ネギ、えのき、キムチ、鶏がらスープの素を入れて煮立てる。
- ③②に木綿豆腐を入れて2～3分煮て、ニラを入れて火を止める。器に盛り、お好みで糸唐辛子をのせる。