

豆腐団子汁(4人分)



材 料 名	分量	調 理 法
豆腐(もめん)	1/2丁	① 豆腐・・・水気を切っておく しょうが・・・みじん切り 乾しいたけ・・・戻してせん切り にんじん・・・せん切り はくさい・・・短冊切り ほうれん草・・・ゆでて2センチに切る
鶏挽肉	100g	
しょうゆ	小さじ2	
しょうが	1片	
さとう	小さじ1	
し お	小さじ1/2	② 豆腐をほぐし、挽肉・しょうが・卵・調味料を混ぜ、 団子の生地を作る。
鶏 卵	1/2個	
でんぷん	大きじ1	③ スープを煮立て、その中に②の生地を一口の大きさを 丸く落としていく。
乾しいたけ	中1枚	
にんじん	1/4本	④ 団子が浮いてきたら、野菜を加えて加熱する。
はくさい	大きい葉1枚	
し お	小さじ1/2	⑤ 調味料を加え味を整え、ほうれん草を加える。
こしょう	少々	
しょうゆ	小さじ2	
ほうれん草	1/4束	
スープ	750cc	
エネルギー	71 Kcal	
脂 肪	2.1 g	
塩 分	1.7 g	