

## 卵豆腐とえのきのスープ



- 1人当たり  
エネルギー 6kcal  
食塩相当量 0.3g

### 材料（4人分）

えのきだけ	1束
卵豆腐	140g
だし汁	3カップ
減塩しょうゆ	小さじ2
水溶き片栗粉	小さじ1

### ★ 作り方 ★

- ①だし汁に醤油を入れ、小さく刻んだえのきだけと食べやすく切った卵豆腐を加えます。
- ②えのきだけが煮えたら、水溶き片栗粉を加え、出来上がり。

## わかめスープ



- 1人当たり  
エネルギー 34kcal  
食塩相当量 0.2g

### 材料（4人分）

もやし	1袋
乾燥わかめ	8g
ねぎ	40g
ごま油	少々
鶏ガラスープの素	小さじ4
水	1200cc
にんにくチューブ	少々

### ★ 作り方 ★

- ①乾燥わかめは水に戻しておきます。
- ②鍋に水、スープの素、にんにくチューブを入れ、中火にかけます。
- ③沸騰したらもやし、水で戻したわかめ、みじん切りにしたねぎを加えます。
- ④具材に火が通ったらごま油を加え、出来上がり。