

とうふのおみそ汁

栄養価表示(1人分)

エネルギー:55kcal

食塩相当量:1.3g



材料(2人分)

とうふ	100g	いりこ	9g
わかめ	小さじ1	水	300ml
みそ	大さじ1		

※ 水1Lに対して
いりこ30g

※ 頭とはらわたを
取るとより美味しい

作り方

- ① いりこを30分~1晩、水につけておく。
- ② とうふはさいの目切りにする。
- ③①(いりこと水)を加熱する。水が沸騰したらアクをとり、
中火で5分程煮出す。だしが取れたらいりこを取り出す。
- ④弱火にしてとうふを加え温たためる。
- ⑤わかめを加え、みそをとく。

いりこの出汁がきいた、
基本のおみそ汁です。
出汁を使うと、みそが少なく
てもおいしく食べられます。