

優しい辛さが食欲をそそる！

「豆腐と春野菜の ピリ辛スープ」

【材料4人分】

小松菜	1/3束	水	600cc
菜の花	1/2束	鶏がらスープの素	大さじ2
白菜キムチ	50g	醤油	小さじ1
豆腐	1/2丁(300g)	片栗粉	大さじ1

1人分
栄養量

・エネルギー
・たんぱく質

90kcal ・脂 質 3.3g
7.0g ・塩 分 0.5g



鍋にお湯を沸かし鶏がらスープの素を入れます。



小松菜と菜の花は少量の塩を入れたお湯で色良く茹で、3センチ長さに切ります。



お湯が沸いてきたら白菜キムチ、小松菜と菜の花、豆腐の順に鍋に入れ醤油で味を調えます。



白菜キムチは食べやすい大きさに切っておきます。



最後に片栗粉を大さじ2の水で溶いて鍋に入れ、軽くとろみをつけて完成です。



豆腐はやや大きめに切っておきます。

