豆腐と卵のスープ

★1 人分の栄養成分★

エネルギー	kcal
たんぱく質	g
脂質	g
炭水化物	g
カルシウム	mg
食　塩	mg

食事バランスガイド

主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
		1つ		

キャッチフレーズ

・和風でも中華でも味付け次第でアレンジできます。

材　料

	4人分
豆腐	1/2丁
卵	2個
コンソメスープの素	小さじ2
片栗粉	大さじ1 1/2
塩	小さじ 1/2
こしょう	少々
ねぎ	少量

作　り　方

1. 豆腐はざるに上げて１０分ほど置いて軽く水をきる。ねぎは小口切りにし、卵は溶いておく。
2. 鍋に水４カップ、コンソメスープの素を入れる。沸騰したら中火にして豆腐を手で細かくつぶしながら加え、そのあと水どき片栗粉を加えてとろみをつける。
3. 煮立ち始めたらスープを混ぜながら卵を流し入れ、塩、こしょうで味を調え、器に盛りねぎを飾る。

ワンポイントアドバイス

・やさしい味なので、子供でも高齢の方でも食べやすいスープです。

・調理時間があまりかからないので、朝食メニューとしても使えます。

作成者名　羽中田　睦　　施設名：中北保健所