

## 春雨スープ

	材料(2人分)			
	木綿豆腐	50g	乾燥わかめ	1.6g
	卵	40g	水	300g
	顆粒がらスープ	小さじ 1/2	薄口しょうゆ	小さじ 1
	片栗粉	少々	塩	0.6g
	こしょう	少々		
1人分の栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
	50kcal	4.4g	3.2g	0.6g



### 作り方

1. 水にがらスープ、しょうゆを入れ、沸騰したら1cm角に切った木綿豆腐を入れる。
2. 1に戻して一口大に切ったわかめを加えて、水溶きした片栗粉でとろみをつける。
3. 再び沸騰したらとき卵を入れ、塩・こしょうで味を調える。



### コメント

\* 豆腐も大事なたんぱく源です。さらに卵を加えてたんぱく質の補給に。