

けんちん汁

	材料(2人分)																		
	木綿豆腐	30g	油あげ	4g	じゃがいも	10g	大根	10g	人参	6g	ごぼう	6g	ねぎ	4g	油	小さじ 1/2	薄口しょうゆ	小さじ 1/2 弱	だし汁
1人分の栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	塩分														
	50 kcal	3.5g	2.4g	25 mg	0.2g														



作り方

- 豆腐は水切りしつぶす。
油あげ、じゃがいも、大根、人参は短冊切り、ごぼう、ねぎは小口切りにする。
- 豆腐とねぎ以外を油で炒め、だし汁、豆腐を加え、野菜がやわらかくなったらしょうゆで調味し、ねぎを入れる。