

豆腐入りコーンスープ



写真準備中

大人 1 人分の栄養価

エネルギー	119kcal	カルシウム	61mg
たんぱく質	7.1 g	食塩相当量	1.8 g
脂質	4.7 g		

一口メモ

朝食しっかりとろうメニュー！
パン派のあなたへのおすすめメニュー

材料（大人 2 人と幼児 2 人分）

品名	量	下準備
もめん豆腐	150 g	つぶす
卵	1.5 個	溶きほぐす
顆粒状コンソメの素	大さじ 1.5	
水	450 ml	
クリームコーン缶	150 g	
小ねぎ	15 g	
塩	小さじ 1/2	
こしょう	少々	

作り方

- ① 豆腐と卵をあわせる。
- ② 鍋に水とコンソメの素を入れて煮立て、コーン缶を加えて、塩・こしょうで味を調える。
- ③ ②に①を加えて泡だて器で混ぜ合わせ、ひと煮たちしたら火を止める。器に盛り付け、小口切りにしたねぎをちらす。