

つくってみませんか？

えび粉入り



豆腐団子スープ

《材 料》(4人分)

木綿豆腐	150g
桜えび	12g
塩	小さじ1/3
片栗粉	大さじ1
小松菜	60g
たけのこ	50g
しいたけ	10g
しょうが	1かけ
しょうゆ	小さじ2
酒	大さじ1
塩	小さじ1/4
だし汁	600g

(1人分の栄養価 61Kcal)



高齢期に不足しがちなたんぱく質やミネラルをしっかり摂るようにしましょう！



《作 り 方》

- ① 豆腐はさっとゆでて水気をきり、桜えびは細かくすりつぶす。
- ② 豆腐をスプーンでつぶし、桜えび・塩・片栗粉を加え、よくまぜる。
- ③ 小松菜をゆでて3cm長さに切り、たけのこは縦に薄く切り、しいたけは薄くスライスし、しょうがはみじん切りにする。
- ④ 鍋にだし汁・たけのこ・しいたけ・しょうがを加え、中火でやわらかくなるまで加熱する。
- ⑤ ②の豆腐団子をスプーンで1個ずつ落として入れ、団子が浮き上がってきたらAの調味料で味をつける。
- ⑥ 最後にゆでた小松菜を加え、器に注ぐ。

(健康福祉部会 食生活改善推進会)