

KENKO RECIPE

高血圧

豆腐の豆乳スープ

POINT

とろみをつけた、
濃厚で食べごたえのある一品。
エビのだしがしっかりきいて、
減塩でも深い味わいです。



汁物

1人分
115 kcal
食塩相当量
1.0 g



KENKO RECIPE ◆ 高血圧

豆腐の豆乳スープ

1人分 115 kcal ◆ 食塩相当量 1.0g

材料 (2人分)

絹ごし豆腐 … ⅓丁(100g)

ねぎ … ¼本(25g)

生しいたけ … 1枚

しょうが … ½かけ

ごま油 … 小さじ1

a [水 … ½カップ
顆粒鶏がらだし … 小さじ1

豆乳 … 1カップ


素干しサクラエビ … 2g

b [塩 … 小さじ⅓
こしょう … 少量

c [かたくり粉 … 大さじ½
水 … 大さじ1

作り方

- ① 豆腐は手で大きめにくずす。
- ② ねぎは5cm長さに切ってから縦に細切りに、しいたけは石づきを除いて薄切りに、しょうがはせん切りにする。
- ③ なべにごま油としょうがを入れて火にかけ、香りが立ったらねぎとしいたけをいためる。油がまわったらaを加えて煮、煮立ったら豆乳、①、サクラエビを加えて弱火にし、煮立たせないように弱火にして豆腐に火を通し、bで味をととのえる。
- ④ 仕上がりまぎわにcを加えてとろみをつける。

 全国健康保険協会
協会けんぽ
埼玉支部



 女子栄養大学