



## 栄養価 (1人分)

エネルギー 113 kcal

たんぱく質 9.2 g

塩分 0.8 g

## 材料 (2人分)

・絹豆腐	150 g
A { めんつゆ (4倍濃縮)	小さじ2
水	40ml
・天かす	10 g
・かつおぶし	適宜
・あさつき	適宜

## 作り方

- ① 絹豆腐にAを加え、電子レンジで500w 3分加熱する。
- ② 天かす、かつおぶしをのせ、あさつきをちらす。

## コツ・ポイント

- ・天かすだけで揚げ出しの風味。冷奴や湯豆腐よりエネルギーUPに！