

<けんちん汁>

材料（2人分）

豆腐 60g（1/5丁）
人参 20g（約1.5cm）
ごぼう 20g（約10cm）
長葱 10g（約4cm）
和風顆粒出汁 小さじ1/3（1.5g）
濃い口醤油 小さじ2/3（4g）
塩 1つまみの半分程度（0.4g）
水 280ml

作り方

- ①人参は千切り、長葱は輪切りにする。
ごぼうはさがきにして水にさらす。豆腐は一口大に切る。
- ②鍋に水、人参、ごぼうを入れて火にかける。
- ③沸騰したら顆粒だしを加えて煮立たせる。
- ④人参とごぼうが柔らかくなってきたら醤油、塩を加えて味付けし、豆腐を加えてひと煮たちさせる。
- ⑤お椀に盛り付けて完成。

ポイント

汁物は汁気を少なく具沢山にすることで満足感が得られます。

栄養価（1人分）：

エネルギー40kcal たんぱく質 2.6g 脂質 1.1g 炭水化物 5.4g 塩分 0.8g