

お豆腐どんぶり



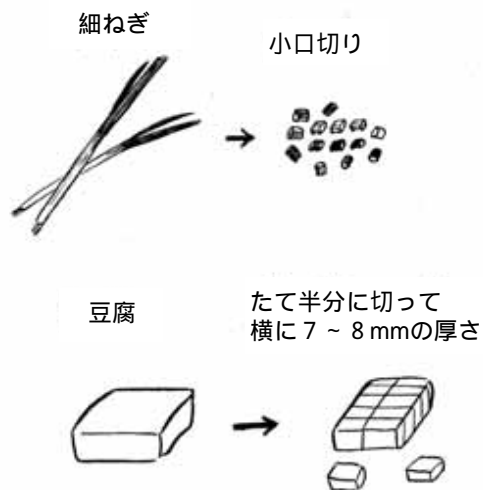
絹ごし豆腐 1/2丁
 細ねぎ(万能ねぎ) 又はあさつき 2本
 ごはん どんぶり軽く1杯
 削りかつお 適量
 切りのり 適量
 しょうゆ 小さじ2

料理時間米から70分
 (つきっきり15分)

エネルギー	449kcal
たんぱく質	15.4g
脂質	5.9g
塩分	1.3g

作り方

下ごしらえ



鍋に湯をわかし、豆腐を2~3分温める



ごはんの上に、豆腐、ねぎ、削りかつお、切りのりをのせ、最後にしょうゆをかける

