



# いり豆腐

木綿豆腐	1/4丁	さとう	小さじ1
にんじん	小1/8本	しょうゆ	小さじ1
生しいたけ	1枚	卵	1/2丁
長ねぎ	2cm		
だし汁	1/4カップ		
塩	少々		

料理時間25分  
(つきっきり20分)

エネルギー	128kcal
たんぱく質	10.1g
脂質	6.3g
塩分	1.5g

## 作り方

