

作ってみよう！パワーアップ朝ごはん！

忙しい朝でもパパッと作れる **昆布のすまし汁**

〈材料 4人分〉

とろろ昆布 2つまみ
豆腐 1/2丁
ねぎ 30g
しょうゆ 大匙1
白ごま 小匙1
だし汁または湯 600ml

〈作り方〉

豆腐は1.5cm角、ねぎは小口切りにする。
だし汁または湯に豆腐を入れ温める。
③ しょうゆで味を調える。
④ お椀に①と②を入れ、とろろ昆布とごまを入れる。

シンプルなすまし汁ですが、ごまの香ばしさが食欲を増します。
だし汁や湯の代わりに昆布茶を使ってもおいしいです。

