

「パワーアップ! 朝ごはん」

寒い冬に体が温まる

豆腐と大根のほっこりスープ

〈材料 4人分〉

木綿豆腐	1/2丁	
大根	160g	
A {	水	800cc
	中華だし	大さじ1
	酒	大さじ1
	しょうゆ	大さじ1
	塩	少々
ねぎ	1本	
ごま油	少々	

〈作り方〉

- ① 豆腐, 大根は太さ1cmの拍子切りにする。
- ② 鍋にAと大根を加えて煮る。
- ③ 大根が柔らかくなったら, 豆腐を入れ, しょうゆと塩で味を整えて, ねぎを入れる。
- ④ 最後にごま油を入れ, 香りづけをする。

