

パワーアップ朝ごはん

『豆腐のおろし汁』

<材料 4人分>

豆腐(絹ごし) 1/2丁
(150g)

大根 10cm

ねぎ 1本

調味料 { 塩 小さじ1/2
しょうゆ 大さじ1
酒 大さじ1
だし汁 600ml

<作り方>

① 豆腐はサイコロに切る。大根は皮をむいてすりおろしておく。ねぎは小口切りにする。

② だし汁を煮たて、豆腐を入れる。

③ 煮立ったら調味料を入れ、大根おろしを汁ごと入れる。

④ ねぎを入れて出来上がり。

