



厚揚げと野菜の さっと煮

食推さんの



おうちで
ヘルシークッキング⑳

かんたん朝ごはん☀

鉄 0.9mg



貧血を防ぐ
厚揚げ

【材料（2人分）】

厚揚げ	1/4丁
もやし	1/4パック
チンゲン菜	1/4パック
だし汁	25ml
しょうゆ	大さじ1/2

1人分は



エネルギー：44Kcal



食塩相当量：0.7g

【作り方】

1. 厚揚げ、チンゲン菜を一口大に切る。
2. 厚揚げを鍋に入れ、だし汁、しょう油を加えて弱火で煮る。
3. もやし、チンゲン菜を加え強火でサッと煮る。

