

冷奴のモロヘイヤがけ



エネルギー 83kcal
たんぱく質 7.6g
脂質 3.5g
食物繊維 2.8g
塩分 1.2g
(1人分)

分量 (2人分)

モロヘイヤ	1/2束 (40g)
豆腐	1/3丁 (100g程度)
ゴマ	1つまみ (1g)
つゆ	だし 70ml
	しょうゆ 大さじ1 (18g)



作り方

- ① モロヘイヤを細かく食べやすい大きさに切る
 - ② 豆腐にモロヘイヤ、だしを合わせ、ゴマをかける
- (モロヘイヤを細かく切ると、より粘り気ができます!)