



おいしく・健康的に 食べよう
Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



当社自慢の品 生どうふ を使って 豆腐ポタージュ



一人あたりのエネルギー 111kcal	食塩相当量 1.0g	調理時間 約10分
-------------------------------	----------------------	---------------------

この表示値は目安です

■材料 (2人分)

当社自慢の品 生どうふ 絹 ……………1/2丁
調整豆乳 ……………200ml
コンソメ(顆粒)…………… 小さじ1
塩 …………… 少々
乾燥パセリ …………… 適量

■作り方

- ①ボウルに豆腐を入れ、泡だて器でよく混ぜる
- ②鍋に①、調整豆乳、コンソメ、を入れてよく混ぜ、弱火から中火で3分程度加熱する
- ③温まったら塩で味を調える
- ④器に盛り付けてパセリを振る

cooking memo