



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.



食卓に月を愛でる！ 豆腐白玉のお月見汁



一人あたりのエネルギー	食塩相当量	調理時間
73kcal	1.5g	約40分

この表示値は目安です

■材料（4人分）

白玉粉	50g
豆腐（絹）	60g
水菜	30g
にんじん	1/2本
ぶなしめじ	50g
白ねぎ	10cm
A	
白だし	大さじ4
水	800ml

■作り方

- ① ボウルに白玉粉と豆腐を入れて捏ね、12等分に丸める
- ② 鍋に湯（分量外）を沸かし①を茹で、浮き上がってから1分経ったら冷水にとる
- ③ 水菜は3cm幅に切り、にんじんは皮を剥いて短冊切りに、白ねぎは斜め薄切りに、ぶなしめじは小房に分けておく
- ④ 鍋に②とAを入れ、野菜が柔らかくなるまで煮たら③を加え、温まったら火を止める

cooking memo