よこた内科クリニック通信 vol 46











解消していきましょう。よこた内科クリニックです。



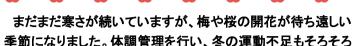












豆腐とほうれん草の煮物



1 人分 105kcal 塩分 0.6g

<u>作り方</u>

- 1. 干しシイタケは水で 戻し、ほうれん草は 切って下茹でする。
- 2. 鍋に出汁をとり、 シイタケの戻し汁を 少し加え、豆腐、 干しシイタケを調味 料で煮る。
- 3. ほうれん草を加えて 煮、最後に柚子を盛 り付けて完成。

材料 1 人分

木綿豆腐 ほうれん草 干しシイタケ ゆず

100g 50g

1個 少し

シイタケの出汁 少し 醤油

かつおだし

酒 砂糖 200ml

小2 小1

-つまみ