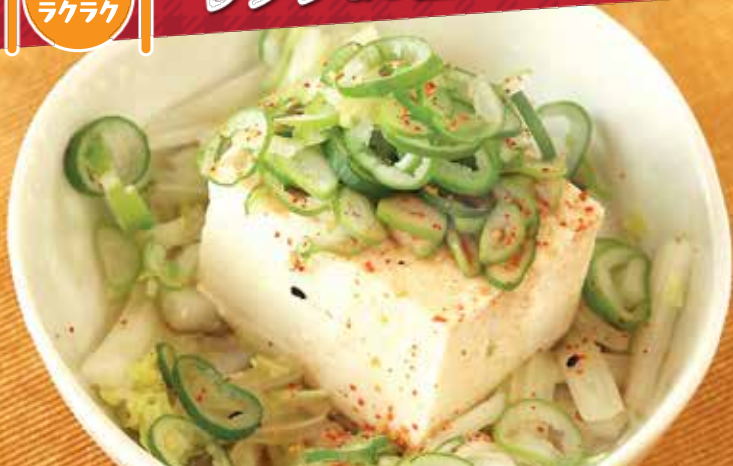




# レンジde白菜湯豆腐



## 材 料 [2人分]

- 白菜 ..... 1枚 (100g)
- 木綿豆腐 ..... 200g
- 長ねぎ ..... 1/4本
- 和風顆粒だし ..... 小さじ2/3
- 七味唐辛子 ..... 少々
- ポン酢しょうゆ ..... 小さじ2



Ebetsu Vegetable Life

## 作り方

- ① 一口大に切った白菜を耐熱容器に入れ、顆粒だしをふりかけ、ラップをしてレンジで2分加熱。
- ② 水気を切った豆腐と、小口切りにした長ねぎを①に入れ、レンジで2分加熱（豆腐がアツアツになるまで）。
- ③ 七味唐辛子とポン酢しょうゆをかける。

1人分の栄養価等

- 89Kcal
- 塩分 1.0g