

いさはやしレシピ

今月の一品

豆腐とチンゲン菜のスープ

諫早支部西諫早地区食改さんのおすすめレシピ

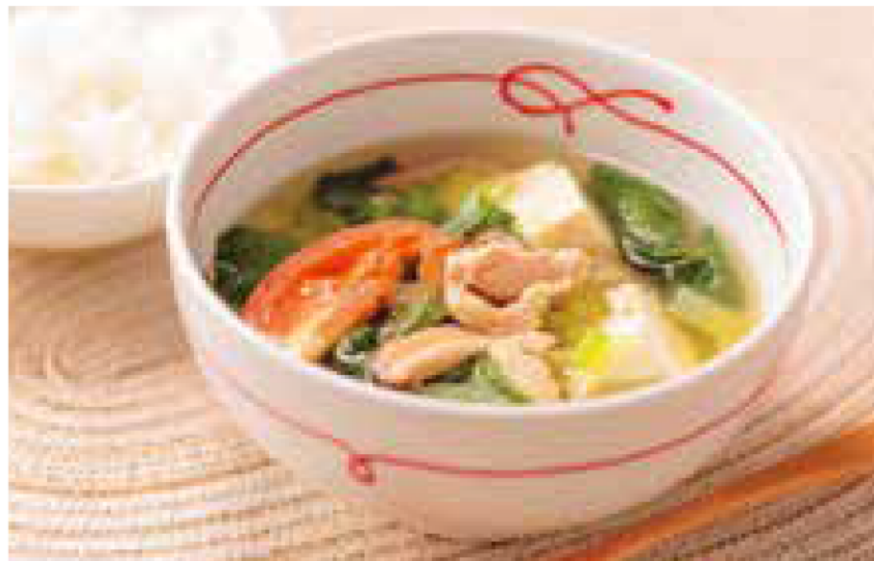
材料 (2人分)

- 木綿豆腐(水切り) 1/3丁
- チンゲン菜 2株
- 鶏肉 30g
- 干しシイタケ(水に戻す) 1枚
- トマト(くし形切り) 1/4個
- ショウガ(千切り) 少々
- コンソメスープの素 1/2個
- 水 2カップ(400ml)
- 塩 少々
- こしょう 少々



作り方

- ① チンゲン菜は、茎は薄切りに、葉はざく切りにする。
- ② 鶏肉はそぎ切りにする。
- ③ 戻したシイタケは薄切りにする。
- ④ 水とコンソメスープの素を鍋に入れ温め、ショウガと①～③を入れ4～5分煮る。
- ⑤ 2cm角に切った豆腐とトマトを加え、ひと煮立ちさせたら、塩・こしょうで味を調える。



(1人分：102kcal)

1分で
わかる！
作り方▼

