

あいちゃんセット

10

回目

A
コース

7/29 月


B
コース

7/30 火



卵とうふとモロヘイヤの あんかけスープ

材料〈2人分〉

 卵とうふカップ入… 2個

モロヘイヤ…………… 2本

ミニトマト…………… 4個

ごま…………… 適量

A [だし汁…………… 400cc

酒…………… 小さじ2

塩…………… 少々

B [水…………… 大さじ1

片栗粉…………… 大さじ1

塩・こしょう…………… 各少々

① モロヘイヤは葉をつみとり、ミニトマトは2等分にする。

② 鍋にAを入れて熱し、ミニトマトと卵とうふを静かに入れ、沸騰したらBを加えてとろみをつける。

③ ②にモロヘイヤを加え一煮立ちさせ、塩・こしょうをして味を調えて火を止める。

④ ③を器に盛り、ごまをふる。

約91 kcal

1人分