

体を温める レシピ

長ねぎと豆腐

滋賀の豆腐を使って 長ねぎと豆腐のスープ

豆腐とねぎがたっぷり！
体を温めてくれる
トロトロスープです。

ねぎに含まれている硫化アリルは、血行を良くし、体を温めて発汗を促す働きがあるので薬膳では風邪の初期症状の改善に有効とされています。



組合員と
一緒に
開発しました

10
ポイント



1103 冷蔵 毎週企画

豆光

にがりきぬとうふ 400g

原料：遺伝子組換えでない

(67kcal・食塩相当0.1g/100g)

消費期限：お届け日を含め3日

本体 **158**円
(税込 171円)

材料
(2人分)

- 1151 長ねぎ(粗みじん切) …… 1本分
- 255807 国産にんにく(みじん切) … 1/2片分
- 255793 産直 土生姜(みじん切) …… 1片分
- 1103 にがりきぬとうふ …… 150g
- ごま油 …… 小さじ1
- 片栗粉 …… 大さじ1
- 塩・胡椒 …… 各少々

- A ガラスープの素 …… 大さじ1/2
- 湯 …… 2カップ
 - 酒 …… 大さじ1

作り方

- 鍋にごま油を熱して長ねぎとにんにく、土生姜を炒め、香りが出てきたら豆腐を手でくずしながら加える。
- Aを加えてひと煮立ちしたら倍量の水で溶いた片栗粉を回し入れる。とろみがついたら塩と胡椒で調味し、器に取り分ける。