

# <かんたん湯豆腐>



## ○材料

絹ごし豆腐・・・1丁 (200g)

タラの切り身・・・2切れ

小松菜・・・1/2把

昆布・・・10cm くらい



## ○作り方

鍋に水と昆布を入れて沸かし、食べやすく切ったタラを加え、豆腐も6等分にしザク切りにした小松菜と共に入れ火を通す。タラに火が通ったら、食卓にのせポン酢でいただく。



◆1人分の湯豆腐を覚えると色々なお魚などでお試しできます。小さめの土鍋があるとより便利です。



財団法人 健康・生きがい開発財団

【URL】 <http://www.ikigai-zaidan.or.jp> 【mail】 [info@ikigai-zaidan.or.jp](mailto:info@ikigai-zaidan.or.jp)