



あっさりレシピ

食べられそうだったときにすぐ出来るスープです。
吐き気がある場合はにおいが控えめで消化の良いものを選び
少量ずつ食べるようにしましょう。
食べる量が少ないと脱水にもなりやすいので、
スープは水分補給にもおすすめです。



～ 豆腐と豆乳のスープ～

電子レンジで簡単♪



【エネルギー：121kcal 塩分：0.6g】

【材料(1人分)】

絹こし豆腐	150g
無調整豆乳	50ml
だし割り醤油	小さじ1

【作り方】

- ① 耐熱容器に材料を入れる。
- ② 電子レンジ500Wで2分～2分半加熱する。
- ③ 豆腐をくずして全体を混ぜ合わせたら出来上がり。

だし割り醤油の代わりに中華スープやコンソメでもおいしくできます。
梅干しや塩昆布を入れてもまた変わった風味が楽しめます。
お好みのお味でお試してください。

豆腐には良質のたんぱく質が含まれています

