

# トック風スープ ～やわらか福もちアレンジレシピ～



## ■材料(1人分)

ほうれん草	20g	しょうゆ	3g
長ねぎ	7g	やわらか福もち	35g
わかめ(乾)	0.5g	卵	25g
水	200g	塩	0.2g
中華だしの素	1g	ごま油	0.5g

## ■作り方

- ① ほうれん草は3cm長さに切り、長ねぎは斜め切りにする。  
わかめは分量外の水で戻して食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋に水、中華だしの素、しょうゆを入れて火にかけ、煮立ったらほうれん草、1cm幅に切ったやわらか福もち、わかめ、長ねぎを入れ、ひと煮立ちさせる。
- ③ 溶き卵を回し入れて、塩、ごま油で味を調える。

## ！ご注意！

召し上がる方の状態を十分確認してから、ご提供するようにご注意ください。

## 栄養成分値(一人分)

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)
109	5.0	3.4	14.6
ナトリウム (mg)	カリウム (mg)	リン (mg)	食塩相当量 (g)
516	225	72	1.3

日本食品標準成分表2010で計算

## ■使用商品



やわらか福もち