

ソフトリッチFe&Znでごま豆腐 ～栄養補助レシピ～



キッセイ薬品工業株式会社 ヘルスケア事業部

■材料(1人分)

熱湯	10g
みそ	3g
熱湯	50g
ソフトエツトFe&Zn 黒ゴマ味	20g(1/5袋)
練りわさび	1g

■作り方

- ① 沸騰直後のお湯(10g)にみそを溶かす。
- ② 沸騰直後のお湯(50g)にソフトリッチFe&Zn 黒ゴマ味を入れ、1分ほどかき混ぜてよく溶かし、①を加える。器に流して冷やし固める。
- ③ ②に練りわさびをのせる。

■使用商品



ソフトリッチFe&Zn 黒ゴマ味

栄養成分値(1人分)

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)
98	4.4	3.3	12.9
ナトリウム (mg)	カリウム (mg)	リン (mg)	食塩相当量 (g)
241	124	95	0.6

日本食品標準成分表2010で計算