

冷奴 ～薬味添え～



材料

豆腐	75g
生姜	3g
白ごま	0.4g
しょうゆ	3g

エネルギー: 50kcal
たんぱく質: 4.1g
脂質: 2.5g
食塩相当量: 0.4g

ひとくちメモ

豆腐はくせが少なく、口当たりも良いため食べやすい食材です。お好みの薬味でお試してください。