

# 羅宋豆腐湯



## 【材料】

盒裝豆腐.....	70克
高麗菜.....	10克
番茄.....	50克
洋蔥.....	10克
西洋芹.....	5克
馬鈴薯.....	20克
鹽.....	少許

## 【做法】

- 1.除了高麗菜以外的材料切丁備用。
- 2.高麗菜切絲備用。
- 3.起油鍋將所有蔬菜及馬鈴薯炒香，加水並放入豆腐以小火熬煮30分鐘。
- 4.起鍋前加少許鹽調味即可。

## 【營養小叮嚀】

- 1.半盒嫩豆腐相當於1兩肉，適合對肉味敏感者的優良蛋白質來源。
- 2.羅宋湯由多種蔬菜與番茄熬煮而成，喝得到蔬菜的清甜及番茄的酸味，能促進食慾。

營養成分	醣類	脂質	蛋白質
200克/每份	7.9克	1.9克	4.4克
熱量	67卡/份		