

トマトのめんつゆがけ冷奴



材料(2人前)

- ・豆腐 1丁
- ・トマト 1個
- ・しらす干し 20g
- ・めんつゆ 大さじ1
- ・ラー油 適量 (お好みで)
- ・青ネギ 10g (お好みで)

トマトだけで
1日の必要量の
約**1/3**の野菜が
とれます



【作り方】

- ① トマトを一口大に切る。
- ② ボウルにトマトとしらす干しを混ぜ合わせる。
- ③ めんつゆとラー油を混ぜる。
- ④ 皿に盛り付けた豆腐に②をのせる。
- ⑤ ③をかけてからネギを盛り付ける。

1人前
エネルギー：124kcal
たんぱく質：10.2g
脂質：5.5g
炭水化物：8.7g
食塩：0.7g



Presented by 畿央大学 健康栄養学科
問合せ：大和郡山市保健センター TEL:0743-58-3333