

管理栄養士  
オススメ

## 簡単!ズボラひとり飯 ~作って食べて健康に~

### ズボラを極めた 豆乳キムチスープ



所要2分

#### \*材料(1人分)

絹豆腐 70g  
調整豆乳 80ml  
キムチ 20g(大さじ1)

#### 1人分栄養価

エネルギー96kcal  
食塩相当量0.7g

- ① 豆腐と豆乳を器に入れる。
- ② ラップをかけて電子レンジ500Wで1分温める。
- ③ キムチをのせて完成。

野菜やきのこ、お肉などの具材を追加しても美味しく食べられます。その場合は加熱時間を適宜調節してみてください。



熱田保健センター  
の佐藤さん

料理を作ったら「#ズボラひとり飯なごや」をつけて、  
Instagramに投稿しよう! (アレンジ料理歓迎) 健康増  
進課SNSで紹介することがあります。



ホームページ「なごや食育ひろば」でも情報発信中→

健康福祉局健康増進課 ☎972-3078 FAX972-4152